د. جون غراي بمقدمة جديدة للمؤلف

#1 من أكثر الكتب مبيعاً في العالم



الرجال من المريخ النساء من الزهرة



الدليل الرائع لفهم الجنس الآخر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة ...

من أكثر الكتب مبيعاً في العالم

الرجال من المريخ، النساء من الزهرة

دليل عملي لتحسين الاتصال والحصول على ما ترغب في علاقاتك

د.جـون غـراي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

Men are from Mars Women are from Venus

A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships

John Gray, Ph.D.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

Thorsons
An Imprint of HarperCollins*Publishers*

إهـــداء

المفكرون والادباء ليسوا وحدهم الذين يؤلفون كتبا تُقرأ.

ان اصحاب التـجارب التجارية الناجحة يـحولون الكتابة الى مناهج عمل مـثيرة وممتـعة، وهذا بالضـبط ما تقدمـه هذه السلسلة من الكتب العملية التى اصبحت أكثر الكتب مبيعاً فى العالم حتى الآن .

ويسعد مكتـبة جرير ان تتولى ترجمـة هذه الكتب القيمة، لعـملائها المتميزين .

انها بالفعل كتب جديرة بالقراءة !

عبد الكريم العقيل

مقدمة المترجم

في تقديري أن اختيار مكتبة جرير لهذا الكتاب لكي يترجم إلى العربية موفق لأسباب عدة لعل من أهمها أن الكتاب يأتي ليسد حاجة ماسة لدى الرجال والنساء لتأسيس فهم صائب عن الطبيعة المختلفة للرجال والنساء. كما أن نمط الحياة لغالبية مجتمعات الأرض، خاصة في ظل الاتجاه العالمي وسهولة انتقال التأثيرات من مجتمع إلى آخر، مع استثناءات قليلة جدا لمجتمعات بدائية معزولة، تتسم بالكثير من التوترات والإحباطات المتكررة التي قد تسهم مادة هذا الكتاب حين الإفادة منها في تخفيف تأثير تلك التوترات.

والكتاب جاء نتيجة خبرات علاجية عميقة ودراسات ميدانية وتحليل لبيانات جمعت من عينات كبيرة. وللمتخصصين الذين قد يجدون في ثنايا الكتاب ما يثير حفيظتهم من تعميمات مبالغ فيها لا تنسجم مع طبيعة معرفتهم العلمية الدقيقة أقول إن كتابة المتخصص للقارئ غير المتخصص ونقل المعرفة العلمية بلغة سهلة الفهم قد تكون

على حساب الدقة العلمية، ولكن هذا الفن لا يتقنه إلا القليلون. والكاتب، في تقديري المتواضع، أستاذ في هذا الفن. فالكتاب رحلة من الاستبصارات والاستكشافات المكتوبة بطريقة ظريفة ممتعة أشبه ما تكون بالأحاجي التي قد يجد القارئ معها صعوبة في التوقف عن القراءة.

كما أنّ الكاتب يكرر عرض الأفكار المتوفرة في هذا الكتاب بطرق مختلفة، وكأنه كان واضحا في ذهنه أنه يكتب لأناس من مختلف المشارب، وبالتالي، كرر عرض أفكاره بطرق وتعبيرات مختلفة ليوصل أفكاره إلى أكبر عدد ممكن من القراء. إنني أعتقد أن الكتاب ذو نفع للقارئ المتخصص وغير المتخصص.

ولاشك أن القارئ يدرك أن هذه الآراء والمقترحات نمت في تربة حضارية مختلفة عن التربة الحضارية للقارئ العربي على الرغم من القاسم الإنساني المشترك بين البيئتين. فإقامة شراكة زوجية في المجتمعات الغربية يسبقها اتصال بين الشريكين يندر جدا أن يكون له نظير في مجتمعاتنا العربية وهذا يقتضي النظر في أمرين. مدى اقتناع القارئ بانطباق الأفكار المعروضة في الكتاب على الأفراد في البيئة العربية، وبالتالي مدى فائدة المقترحات المعروضة في ثنايا هذا الكتاب. وأيا كانت وجهة نظر القارئ العربي اتفاقا أو معارضة فأملي كبير أن لا تحول وجهة نظره بينه وبين إدراك الفكرة الرئيسة في مادة الكتاب وهي أننا، الرجال والنساء، مختلفون وأن الكثير من الألم ينجم عن عدم إدراكنا لهذه الفروق. ويبقى بعد ذلك جهد في سبيل تأسيس منظور ذي

خصوصية بيئية حول طبيعة الفروق بين الرجال والنساء وطرق تحسين الاتصال والعلاقات بين الأفراد والأزواج في مجتمعاتنا العربية.

ولا يقتصر الاختلاف على ما يعرضه الكاتب بين جنس الرجال وجنس النساء. إننا، كأفراد، مختلفون في شخصياتنا بقدر اختلاف بصمات الإبهام لدى كل منا. ومن هنا فلعل مادة هذا الكتاب تؤسس قاعدة متينة لإدراك الفروق عموما تنبني عليها قدرة أعظم لدى كل منا على احتمال هذه الاختلافات لنتمكن بالتالي من الإبقاء على علاقاتنا وتعزيزها لتحقيق سعادة أعظم لنا جميعا.

وأخيرا أرجو أن لا يتضايق القارئ العزيز من بعض التعبيرات التي قد يأنف الكاتب العربي من استعمالها كقول المؤلف مثلا "يقدمان الشكر لي"، أو تلك التي ترد على أفواه الأفراد الذين ينقل عنهم المؤلف مما يشي بمشاعر اعتدنا في مجتمعاتنا على الاحتفاظ بها وراء جدار من خجل البوح بها على الرغم من أنها مشاعر إنسانية. فمثل هذه التعبيرات مقبولة جدا في مجتمع المؤلف، بل ومن قبل أفراد يتميزون بخصائص شخصية معينة في كل المجتمعات. وقد نقلتها حرفيا للحرص على دقة الترجمة. ومن هنا ألفت نظر القارئ العزيز إلى التركيز على مادة الكتاب المتعلقة أساسا بطرق تحسين الاتصال بين الأفراد وتحسين علاقاتهم.

المترجم

أهدي هذا الكتاب

مع حبي العميق وعاطفتي

إلى زوجتي، بوني غراي.

لقد ألهمني حبها، وحساسيتها، وحكمتها، وقوتها

أن أكون كأفضل ما أكون

وأن أشارك ما تعلمناه سوية.

المحتويات

شكر وعرفان

أشكر زوجتي، بوني، لمشاركتها رحلة تطوير هذا الكتاب. أشكرها لسماحها لي بمشاركة حكاياتنا وبالخصوص لتوسيعها مداركي ومقدرتي لأحترم وجهة نظر الأنثى.

أشكر بناتنا الثلاث، شانون، وجولي، ولورين لحبهم وتقديرهم المستمر. إن التحدي الذي نصبه كوني والدا قد مكنني من فهم المعاناة التي مر بها والديَّ، وجعلني أكثر حب لهما. فكوني أبا قد ساعدني بصفة خاصة في فهم وحب أبي.

أشكر أبي وأمي لجهودها النابعة من حبهما في تنشئة عائلة من سبعة أطفال. أشكر أخي الأكبر، دافيد، فهمه لمشاعري والإعجاب بكلماتي. وأشكر أخي وليم لتحفيزه لي كي أقوم بإنجازات عليا. وأشكر أخي روبرت للمحادثات الطويلة والمهمة التي كانت تدور بيننا إلى الفجر ولأفكاره الرائعة، والتي استفدت منها دائما. وأشكر أخي توم لتشجيعه وروحه الإيجابية. كما أشكر أختي فرجينيا لثقتها بي وتقديرها لندواتي. وأشكر أخي الأصغر الفقيد جيمي لحبه وإعجابه، والذي لا يزال يعينني في الأوقات العصيبة.

أشكر وكيلي باتي برتمان، الذي قادت مساعدته، وإبداعه الرائع، وحماسه هذا الكتاب من بدايته إلى اكتماله. وأشكر كارول بذْنِكْ على دعمها الحثيث في بداية هذا المشروع. وأشكر سوزان مولداو ونانسي بِسْكْ للتوجيهات والتغذية

الراجعة الخبيرة. وأشكر أعضاء هابركولينز على استجابتهم المتواصلة لاحتياجاتي.

أشكر الآلاف الذين شاركوا في ندواتي حول العلاقات، وشاركوا بحكاياتهم، وشجعوني على كتابة هذا الكتاب. لقد أعانني دعمهم وتغذيتهم الراجعة الإيجابية اللطيفة على تطوير هذا التقديم المبسط لمادة صعبة كهذه.

أشكر عملائي الذين شاركوني معاناتهم بصدق ووثقوا بمساعدتي لهم عبر رحلتهم.

أشكر ستيف مارتينو لحنكته المجربة وتأثيره، والذي يمكن العثور عليه متناثرا عبر هذا الكتاب.

أشكر مختلف المتعهدين، الذين وضعوا قلوبهم وأرواحهم في إخراج ندوات جون غراي في العلاقات حيث تم تجريب واختبار وتطوير هذه المادة: إيلي وإيان كورن في سانتا كروز؛ دِيبرا مدّ، غاري وهيلين فرانسِلْ في هونولولو؛ بِلْ وجودي إلبرنغ في سان فرانسسكو؛ دافيد أوبستفيلد وفْرِدْ كلِنر في واشنطون دي سي؛ اليزابيث كلنغ في بلتيمور؛ كلارك ودوتي بارتِل في سياتل؛ مايكل نجاريان في فينكس؛ غلوريا مانشستر في لوس انجليس؛ ساندي ماك في هيوستن؛ إيرلين كاريللو في لاس فيغاس؛ دافيد فارلو في سان دييغو؛ بارت وميريل جيكوبز في دالاس؛ وأوفي جوهانسون وإيوا مارتينسون في ستوكهولم.

أشكر ريتشارد كوهين وسِنْدِي بلاك من مؤسسة بيوند ووردز للنشر لمساعدتهم الحبية الصادقة في كتابي الأخير *الرجال، النساء، والعلاقات*، الذي ولَّد أفكار هذا الكتاب.

أشكر جون فستمان في استديوهات تْرِيانون لتسجيله الصوتي الخبير لكل الندوة ودافيد مورتن وأعضاء كاسيت إكسبريس لتقديرهم المتواصل لهذه المادة ولخدماتهم الراقية.

أشكر أعضاء مجموعة الرجال التي أنتمي إليها لمشاركتهم حكاياتهم، وأخص بالشكر ليني إيغر، وشارلز وود، وجاكيه أيرلي، ودافيد بلاسك، وكريس جونز الذين قدموا لي تلك التغذية الراجعة القيمة بتحريرهم للنسخة الخطية.

أشكر سكرتيرتي، أيريانا، لتوليها المكتب بفعالية ومسئولية خلال هذا المشروع.

أشكر محاميّ (وجد أطفالي بالتبني)، جيري رايفولد، لتعضيده الدائم لي.

أشكر كليفورد ماغواير لصداقته المتواصلة خلال عشرين عاما. إنني لا أستطيع أن أتمنى موجها أفضل.

مقدمة

بعد أسبوع من ولادة ابنتنا لورين، كنت وزوجتي بوني منهكين تماما. ظلت لورين توقظنا كل ليلة. كانت بوني قد أجريت لها عملية لتسهيل خروج الجنين وكانت تتناول مسكنات للألم. كانت تستطيع المشي بصعوبة بالغة. وبعد خمسة أيام من البقاء في البيت للمساعدة، عدت إلى العمل. كانت حالتها على ما يبدو تتحسن.

وبينما كنت خارج المنزل نفذت مسكنات الألم. وبدلا من أن تطلبني في المكتب، طلبت من أحد اخوتي، والذي كان في زيارة لنا، أن يشتري مسكنات إضافية. لكن أخي لم يعد بالدواء. وبالتالي، قضت يومها في ألم، تعتني بالمولودة الجديدة.

لم يكن لدي أي فكرة عن أن يومها كان سيئا للغاية. وعندما عدت إلي البيت كانت متضايقة جدا. وقد أسأت تفسير سبب ضيقها وظننت أنها تلومني.

قالت، "لقد كنت أعاني من الألم طول اليوم.... لقد نفذ الدواء وبقيت في الفراش بلا حيلة ولا أحد يهتم!"

قلت مدافعا، "لماذا لم تتصلي بي؟"

قالت، "لقد طلبت من أخيك، لكنه نسي! لقد انتظرت أن يعود طول اليوم. ما الذي كان يُفترض أن أفعله؟ إنني لا أكاد أمشي. إنني أشعر بضيق شديد!"

وعند هذه النقطة انفجرت. لقد كانت أعصابي متوترة ذلك اليوم. كنت غاضبا لأنها لم تتصل بي. كنت حانقا لأنها كانت تلومني بينما لم يكن لدي أي فكرة عن أنها كانت تتألم. وبعد تبادل بعض الكلمات القاسية، اتجهت إلى الباب. لقد كنت متعبا ومتوترا، وقد سمعت ما يكفي. كنا كلانا قد بلغنا أقصى ما نستطيع.

ثم بدأ شيء ما يحدث سيؤدى إلى تغيير حياتي.

قالت بوني، "توقف، من فضلك لا تخرج. إنني بأمس الحاجة إليك. إنني أعاني من الألم ولم أنم منذ أيام. اسمعني من فضلك."

قالت، "جون غراي، أنت صديق مخلص في أوقات الرخاء فقط. ما دمت أنا الحلوة اللطيفة بوني فإنني أجدك حولي، وبمجرد أنّي لست كذلك فإنك تمشي خارجا من هذا الباب."

ثم توقفت، وامتلأت عيناها بالدموع. ثم تغيرت نبرة صوتها وقالت، "إنّني أتألم في هذه اللحظة. إنه ليس لدي ما أعطيه، وهذا هو الوقت الذي أكون في أمس الحاجة إليك. تعال من فضلك إلى هنا واحضنّي. ليس عليك أن تقول أي شيء. إنني فقط أحتاج أن أشعر بذراعيك حولي. من فضلك لا تذهب."

تقدمت نحوها واحتضنتها بهدوء. بكت بحرارة بين ذراعي. وبعد دقائق معدودة شكرتني لعدم مغادرة المنزل. وأخبرتني أنها كانت بحاجة لأن تشعر بي وأنا أحتضنها.

في تلك اللحظة بدأت أدرك معنى الحب–الحب بغير شروط أو حدود. لقد كنت دائما أظن نفسي شخصا محبا. لكنها كانت محقة. لقد كنت صديقا مخلصا في أوقات الرخاء فقط. بادلتها الحب حينما كانت سعيدة وطيبة. ولكن عندما كانت غير سعيدة ومتضايقة أشعر بأنني ملوم وأتشاجر ثم أنأى بنفسي.

في ذلك اليوم، وللمرة الأولى، لم أتركها وحدها. لقد بقيت وشعرت بغبطة. لقد نجحت في العطاء حينما كانت بحق في حاجة إليّ. بدا لي ذلك الشعور كحب حقيقي. العناية بشخص آخر. الثقة في حبنا. أن أكون هناك في ساعة احتياجها. لقد تعجبت كم كان سهلا عليّ أن أقدم لها الدعم حينما بُصِّرت بالأسلوب.

كيف غاب عني هذا؟ لقد كانت فقط بحاجة إلى أن أمشي نحوها وأحتضنها. ربما تعلم امرأة أخرى بفطرتها ما الذي كانت بوني تحتاج إليه. ولكنني كرجل، لم أكن أعلم أن اللمس والاحتضان والإنصات مهم إلى تلك الدرجة بالنسبة لها. ومع إدراكي لهذه الفوارق بدأت أتعلم أسلوبا جديدا في الاتصال مع زوجتي. لم أكن أظن أننا نستطيع حل خلافاتنا بهذه السهولة.

لقد كنت في علاقاتي السابقة غير مكترث وغير محب في أوقات الشدة، لأنني ببساطة لم أكن أعلم ماذا أفعل بخلاف ذلك. وكنتيجة

لذلك، كان زواجي الأول مؤلما وصعبا للغاية. لقد أشعرتني تلك الحادثة مع بوني كيف أغير هذا الأسلوب.

لقد دفعتني لسبع سنوات من البحث للمساعدة في تطوير وتنقيح الفهم عن الرجل والمرأة في هذا الكتاب. وبالمعرفة بطرق عملية ومحددة كيف أن الرجال والنساء مختلفون، بدأت أدرك فجأة أنه لم يكن من الضرورة أن يكون زواجي صراعا كما كان. وبهذا الإدراك المختلف للفروق بيننا كنت أنا وبوني قادرين على أن نحسّن علاقتنا بشكل مذهل وأن يستمتع كل منا بالآخر أكثر.

وبإدراكنا واستكشافنا المستمر للفوارق بيننا اكتشفنا طرقاً جديدة لتحسين علاقاتنا. لقد تعلمنا عن علاقاتنا بطرق لم يكن آباؤنا يعرفونها قط وبالتالي لم يكونوا قادرين على تعليمنا إياها. وبعدما بدأت أشرك في هذه البصائر عملائي المسترشدين، أصبحت علاقاتهم أيضا أكثر غنى. وبكل موضوعية لقد لاحظ الآلاف ممن كانوا يحضرون ندواتي في الإجازات الأسبوعية أن علاقاتهم تبدلت بين يوم وليلة.

وبعد مرور سبع سنوات لا يزال أفراد وأزواج يتحدثون عن فوائد جمة. لقد تلقيت صورا عن أزواج سعداء وأطفالهم مع رسائل شكر لي لإنقاذي حياتهم الزوجية. وعلى الرغم من أن حبهم أنقذ حياتهم الزوجية، إلا أنه كان بالإمكان أن ينفصلوا لو لم يكتسبوا فهما أعمق بالجنس الآخر.

سوزان وجيم كانا متزوجين منذ تسع سنين. ومثل كثير من الأزواج استهلا علاقتهما بحب، ولكن بعد سنوات من الإحباط وخيبة الأمل المتزايدين فقدا مشاعرهما وقررا التوقف. ولكن قبل أن يحصلا على

الطلاق حضرا ندوتي عن العلاقات في الإجازة الأسبوعية. قالت سوزان "لقد جربنا كل شيء لتنجح هذه العلاقة. لقد كنا فقط مختلفين جداً."

وخلال الندوة تعجبا من معرفتهما بأن اختلافاتهما لم تكن طبيعية فقط بل ومتوقعة. لقد شعرا بالراحة أن أزواجاً آخرين مروا بنفس النمط من العلاقة. وخلال يومين فقط، اكتسب سوزان وجيم فهما جديدا كلياً عن الرجال والنساء.

لقد وقعا في الحب مرة أخرى. لقد تغيرت علاقتهما بشكل يثير العجب. وحيث أنهما لم يعودا متجهين نحو الطلاق، تطلعا إلى المستقبل لقضاء بقية حياتهما مع بعض. قال جيم، "هذه المعلومات عن الفوارق بيننا أعادت لي زوجتي. إن هذه أعظم هدية يمكن أن أتلقاها. إننا نحب بعضنا مرة أخرى."

وبعد ست سنوات حينما وجها لي الدعوة لزيارة بيتهما الجديد وعائلتهما كانا لا يزالان يحبان بعضهما. وكانا لا يزالان يقدمان الشكر لي لمساعدتهما في فهم أحدهما الآخر والبقاء متزوجين.

وعلى الرغم من أن كل واحد تقريباً يوافق على أن الرجال والنساء مختلفون، ولكن *كيف* هم مختلفون لا تزال غير محددة بالنسبة لمعظم الناس. لقد ظهرت كتب عديدة في السنوات العشر الأخيرة محاولة تحديد تلك الفوارق. وعلى الرغم من أن تقدماً مهما قد تحقق، إلا أن الكثير من هذه الكتب أحادية الطرح أو متحيزة ولسوء الحظ تعزز عدم الثقة والاستياء تجاه الجنس الآخر. فأحد الجنسين يُنظر إليه على أنه

ضحية للجنس الآخر. إن الحاجة ماسة إلى دليل دقيق لفهم كم هو صحي ذلك الاختلاف بين الرجال والنساء.

ومن الضروري لتحسين العلاقة بين الجنسين أن نستحدث فهما لاختلافاتنا يؤدي إلى إعلاء تقدير الذات والكرامة الشخصية مع إلهام الثقة المتبادلة، والمسئولية الشخصية، وزيادة التعاون، ويؤدي إلى حب أعظم. وكنتيجة لاستفتاء أكثر من ٢٥,٠٠٠ مشارك في ندواتي عن العلاقة كنت قادراً وبشكل إيجابي على تحديد طبيعة الفروق بين الرجال والنساء. وبينما تقوم باستكشاف هذه الاختلافات ستشعر أن أسواراً من الاستياء وعدم الثقة قد بدأت بالتلاشي.

إن فتح القلب ينتج عنه تسامح أعظم ودافعية متزايدة لبذل وتقبل الحب والمساندة. وبهذا الوعي المختلف، ستتمكن، كما أتمنى، من تجاوز المقترحات الموجودة في هذا الكتاب وأن تستمر في تطوير أساليب تتمكن من خلالها من الاتصال بحب مع الجنس الآخر.

إن كل المبادئ الموجودة في هذا الكتاب سبق اختبارها وتجربتها. ٩٠٪ على الأقل من بين أكثر من ٢٥,٠٠٠ فرد ممن سئلوا تعرفوا بحماس على أنفسهم في هذه الأوصاف. فإذا وجدت نفسك تهز رأسك وأنت تقرأ هذا الكتاب قائلا "نعم، نعم أنا من تتكلم عنه،" فأنت بكل تأكيد لست الوحيد. وكما استفاد آخرون من تطبيق الاستبصارات الموجودة في هذا الكتاب، فإنك تستطيع ذلك أيضا.

الرجال من المريخ، النساء من الزهرة يكشف عن استراتيجيات جديدة لتخفيف الضغوط النفسية في العلاقات ويصنع حباً أكثر، أولا،

عن طريق التعرف على التفاصيل الدقيقة لطبيعة الفروق بين الرجال والنساء. بعد ذلك يقدم مقترحات عملية عن كيفية تقليل الإحباط وخيبة الأمل وخلق سعادة ومودة متعاظمتين. إنه ليس من الضروري أن تكون العلاقات عبارة عن صراع. إننا فقط حينما لا نفهم بعضنا بعضاً يكون هناك ضغط نفسي واستياء وصراع.

هناك الكثير من الناس المحبطين في علاقاتهم. إنهم يحبون شركاءهم، ولكن حين يكون هناك ضغط نفسي فإنهم لا يعرفون ماذا يفعلون لتحسين الأوضاع. وعن طريق فهم كيف أن الرجال والنساء مختلفون تماماً، ستتعلم أساليب جديدة للاتصال بنجاح بالاستماع إلى الجنس الآخر ومساندته. ستتعلم كيف تصنع الحب الذي تستحق. وخلال قراءتك لهذا الكتاب يمكن أن تتعجب كيف يمكن لأي أحد أن ينجح في الحصول على علاقة مثمرة بدونه.

الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة يعتبر دليل علاقات الحب في التسعينات. إنه يُظهر كيف أن الرجال والنساء مختلفون في كافة قطاعات حياتهم. إنه ليس من المؤكد فقط أن الرجال والنساء يتواصلون بطرق مختلفة، ولكنهم يفكرون ويشعرون، ويستوعبون، وتكون ردود أفعالهم، ويستجيبون، ويحبون، ويحتاجون، ويعبرون عن عرفانهم بطرق مختلفة. إنهم تقريبا يبدون كما لو أنهم من كوكبين مختلفين، يتكلمون لغتين مختلفتين ويحتاجون إلى تغذية مختلفة.

إن هذا الفهم الواسع للفوارق بيننا يساعد على حل الكثير من الإحباط في التعامل مع الجنس الآخر ومحاولة فهمه. ويمكن عندها أن

يتلاشى سوء الفهم بسرعة أو يمكن تجنبه. والتوقعات الخاطئة يمكن تصحيحها بسهولة. حينما تتذكر أن شريكك مختلف عنك مثل أي شخص آخر من كوكب آخر، تستطيع أن تسترخي وتتعاون في ظلّ الفوارق بدلاً من المقاومة أو محاولة تغييرها.

والأكثر أهمية، أنك ستتعلم خلال هذا الكتاب طرقاً عملية لحل المشكلات التي تنشأ من الفوارق بيننا. إن هذا الكتاب ليس تحليلا نظرياً للفروق النفسية فقط ولكنه بالإضافة إلى ذلك دليل عملي إلى كيفية النجاح في بناء علاقات محبة.

إن حقيقة هذه المبادئ تنبئ عن نفسها ويمكن إثباتها عن طريق خبراتك الشخصية وبالبديهة أو الفطرة السليمة أيضاً. وسوف تعبر الكثير من الأمثلة ببساطة ودقة عما كنت تعرفه بصورة تلقائية. وهذا الإثبات سيساعدك في أن تؤكد ذاتك وأن لا تفقد هويتك في علاقاتك.

واستجابة لهذه الاستبصارات، كثيرا ما يقول الرجال "هذا هو حالي بالضبط. هل كنت تتتبعني؟ إنني لم أعد أشعر أن هناك شيئا ما خطأ في أمري."

والنساء غالبا يَقُلْنَ "أخيراً أصبح زوجي ينصت إليّ. إنه لم يعد عليّ أن أكافح لكي أُصَدَّق. عندما شرحت الفروق بيننا، بدأ زوجي يفهم. شكراً لك."

هذا فقط نزر يسير من آلاف التعليقات المشجعة التي تفوه بها بعض الناس بعدما تعلموا أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. إن نتائج هذا البرنامج الجديد لفهم الجنس الآخر ليست فقط مثيرة وفورية ولكنها تبقى أيضا لأمد طويل.

ويمكن بالتأكيد أن تكون رحلة بناء علاقة حب شديدة الصعاب أحيانا. إن المشكلات حتمية. ولكن هذه المشكلات يمكن أن تكون مصدر استياء ورفض أو تكون فرصة لتعميق علاقة حميمة ونمو الحب، والرعاية، والثقة. إن الاستبصارات التي في هذا الكتاب ليست "إصلاحات سريعة" للقضاء على كل المشكلات. إنها بدلا من ذلك تقدم طريقة جديدة يمكن عن طريقها لعلاقاتك أن تساندك بنجاح في حل مشكلات الحياة كلما ظهرت. وبهذا الوعي المختلف ستكون لديك الوسيلة التي تحتاجها للحصول على الحب الذي تستحق ولبذل الحب والدعم الذي يستحقه شريكك.

لقد قمت في هذا الكتاب بصياغة الكثير من التعميمات عن الرجال والنساء. ربما تجد بعض التعليقات أكثر صدقا من البعض الآخر... فنحن، على الرغم من كل شيء، أشخاص فريدون ذوو خبرات فريدة. ففي ندواتي أحياناً يبوح أزواج وأفراد بأنهم يجدون رابطة ذهنية مع نماذج الرجال والنساء ولكن بطريق عكسي. فيتواصل الرجل مع الأوصاف التي حدَّدْتُها للنساء وتتواصل المرأة مع الأوصاف التي حدَّدْتُها للرجال. إنني أسمي هذا تبادل الدور.

فإذا اكتشفت أن لديك خبرة تبادل الدور، فإنني أريد أن أطمئنك أن كل شيء على ما يرام. إنني أقترح عليك عندما لا تستطيع الارتباط بشيء في هذا الكتاب، إما أن تتجاهل ذلك (متحركا نحو شيء يمكن أن ترتبط به فعليا) أو أن تنظر بعمق داخل نفسك. الكثير من الرجال أنكروا بعض صفات رجولتهم لكي يصبحوا أكثر حباً ورعاية. وبالمثل أنكرت كثير من النساء بعض صفاتهن الأنثوية لكي يحصلن على لقمة العيش في

قوى العمل التي تكافئ الصفات الذكرية. فإذا كان هذا هو الحال، فبتطبيق المقترحات، والاستراتيجيات، والأساليب التي في هذا الكتاب فإنك لن تصنع فقط عاطفة أكثر في علاقاتك بل ستوازن بصورة متزايدة صفات الذكورة والأنوثة لديك.

أنا لا أناقش في هذا الكتاب بطريقة مباشرة السؤال *لماذا* الرجال والنساء مختلفون. هذا سؤال معقد وله إجابات متعددة، تتراوح بين الفوارق البيولوجية، والتأثير الوالدي، والتربية، وترتيب الميلاد إلى التشريط الثقافي من قبل المجتمع، ووسائل الإعلام، والتاريخ. (هذه الموضوعات تناقش بعمق أكبر في كتابي *الرجال، النساء، والعلاقات: صناعة السلام مع الجنس الآخر*.)

وعلى الرغم من أن فوائد تطبيق الاستبصارات التي في هذا الكتاب فورية، فهذا الكتاب ليس بديلا حين الحاجة للعلاج والاسترشاد في العلاقات المضطربة أو إنقاذ حياة عائلية متعطلة. حتى الأشخاص الأصحاء يمكن أن يحتاجوا إلى العلاج والإرشاد في الأوقات الصعبة. إنني أؤمن بقوة بالتحول التدريجي الذي يحدث في العلاج، والاستشارات الزوجية، ومجموعات الاثنتى- عشرة-خطوة للاستشفاء.

ومع ذلك فقد سمعت مراراً أناساً يقولون أنهم استفادوا من هذا الفهم الجديد أكثر مما استفادوا من سنوات من العلاج. ولكنني أؤمن أن سنوات العلاج وعمل الاستشفاء قدم أرضية العمل التي مكنتهم من تطبيق هذه الاستبصارات بنجاح في حياتهم وعلاقاتهم.

فإذا كان ماضينا متعطلاً، فإننا حتى بعد سنوات من العلاج أو حضور مجموعات الاستشفاء لا نزال بحاجة إلى صورة إيجابية عن العلاقات الصحية. وهذا الكتاب يقدم هذا التصور. ومن ناحية أخرى، حتى ولو كان ماضينا مليئا بالحب والرعاية، فإن الوقت قد تغير، وطريقة جديدة لفهم العلاقات بين الجنسين لا تزال مطلوبة. إن من الضروري تعلم طرق جديدة وصحية للارتباط والاتصال.

إنني أعتقد أن كل فرد يستطيع الاستفادة من الاستبصارات الموجودة في هذا الكتاب. لقد كانت الاستجابة السلبية الوحيدة التي سمعتها من مشاركين في ندواتي وفي الرسائل التي أتلقاها "أتمنى لو أن أحدا أخبرني هذا من قبل."

لم يفت بعد أوان تنمية الحب في حياتك. كل ما تحتاجه هو أن تتعلم أسلوباً جديداً. وبغض النظر عما إذا كنت منخرطا في علاج أو لست كذلك، إذا كنت تريد أن تحصل على علاقات مثمرة أكثر مع الجنس الآخر، فهذا الكتاب لك.

أن من دواعي سروري أن أشاركك *الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة*. أدعو دائماً أن تكبروا في عقل وفي حب. كما أدعو أن تتناقص معدلات الطلاق وأن تتزايد أعداد الزيجات السعيدة. إن أطفالنا يستحقون عالماً أفضل.

جون غراي

١٥ نوفمبر، ١٩٩١

مِلْ فالي، كاليفورنيا

الفصل الأول

الرجال من المريخ
النساء من الزهرة

تخيل أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. وفي أحد الأيام منذ زمن بعيد بينما كان أهل المريخ ينظرون من خلال مناظيرهم المقربة اكتشفوا أهل الزهرة. وبلمحة خاطفة أيقظ أهل الزهرة مشاعر لم يكن لأهل المريخ بها عهد. لقد وقعوا في الحب واخترعوا بسرعة سفنا فضائية وطاروا إلى الزهرة.

فتح أهل الزهرة أذرعتهم ورحبوا بأهل المريخ. كانوا بفطرتهم يعرفون أن هذا اليوم سيأتي. وتفتحت قلوبهم على مصراعيها لحب لم يشعروا به قط من قبل.

لقد كان الحب بين أهل المريخ وأهل الزهرة سحرياً. لقد كانوا مسرورين للغاية لوجودهم مع بعض، وقيامهم بعمل أشياء مع بعض، ومشاركتهم لبعضهم البعض. وعلى الرغم من أنهم من عوالم مختلفة،

فقد وجدوا متعة بالغة في اختلافاتهم. لقد قضوا شهورا يتعلمون عن بعضهم، ويستكشفون حاجاتهم المختلفة، وتفضيلاتهم، وأنماطهم السلوكية ويقدّرونها حق قدرها. وعاشوا سنوات مع بعضهم في حب وانسجام.

ثم بعد ذلك قرروا أن يسافروا إلى الأرض. كان كل شيء مدهشا وجميلا. ولكن تأثير جو الأرض غلب عليهم، وفي صباح أحد الأيام استيقظوا وكل واحد منهم يعاني من نوع معين من فقدان الذاكرة، *فقدان ذاكرة اختياري*.

نسي كل من أهل المريخ وأهل الزهرة أنهم كانوا من كواكب مختلفة وأنه يفترض أن يكونوا مختلفين. وفي صباح أحد الأيام كان كل شيء تعلموه عن اختلافاتهم قد محي من ذاكرتهم. ومنذ ذلك اليوم كان الرجال والنساء على خلاف.

تذكُّر اختلافاتنا

وبغير الوعي بأننا من المفترض أن نكون مختلفين، سيكون الرجال والنساء على خلاف مع بعضهم البعض. فنحن في العادة نصبح غضبانين أو محبطين مع الجنس الآخر لأننا ننسى هذه الحقيقة المهمة. إننا نتوقع أن يكون الجنس الآخر شبهنا تقريبا. ونرغب منهم أن "يريدوا ما نريد" وأن "يشعروا كما نشعر."

فنحن نفترض مخطئين أنه إذا كان آباؤنا يحبوننا فسيكون رد فعلهم وتصرفهم بأسلوب معين-أسلوب رد فعلنا وتصرفنا إذا كنا نحب شخصا

ما. وهذا الموقف يهيئنا لخيبة الأمل مرة تلو الأخرى ويحرمنا من استغلال الوقت الضروري للتواصل بحب عن اختلافاتنا.

نحن نفترض مخطئين أنه إذا كان والدينا يحبوننا فسيكون رد فعلهم وتصرفهم بأسلوب معين-أسلوب رد فعلنا وتصرفنا إذا كنا نحب شخصا ما.

والرجال يتوقعون خطأً أن تفكر النساء، وتتواصل، وتستجيب بالأسلوب الذي يتبعه الرجال؛ والنساء يتوقعن أن يشعر الرجال، ويتواصلون، ويستجيبون بالأسلوب الذي تتبعه النساء. لقد نسينا أنه يفترض أن يكون الرجال والنساء مختلفين. ونتيجة لذلك تكون علاقاتنا مليئة باحتكاكات وصراعات غير ضرورية.

ومن الواضح إن إدراك واحترام هذه الاختلافات يؤدي إلى تناقص الارتباك حين تتعامل مع الجنس الآخر بدرجة مذهلة. وحينما تتذكر أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، فكل شيء يمكن فهمه.

لمحة عن اختلافاتنا

سأناقش اختلافاتنا خلال هذا الكتاب بتفصيل دقيق. سيقدم إليك كل فصل استبصارات حرجة. وهذه هي الاختلافات الرئيسة التي سنستكشفها.

في الفصل الثاني سنستكشف كيف أن قيم الرجال والنساء مختلفة بطبيعتها ونحاول أن نفهم أعظم خطأين نرتكبهما عند التواصل مع الجنس الآخر: الرجال يقدمون خطأً حلولاً ويبرهنون على مشاعر بينما النساء يقدمن نصحاً وتوجيهاً دون طلب مسبق. وعن طريق فهم خلفيتنا المريخية/ الزهرية يصبح واضحا لماذا يرتكب الرجال والنساء *دون علم* هذه الأخطاء. وبتذكر هذه الاختلافات نستطيع أن نصحح أخطاءنا ونستجيب لبعضنا مباشرة بطرق أكثر إنتاجية.

في الفصل الثالث سنكتشف الأساليب المختلفة للرجال والنساء في التعايش مع الضغط النفسي. فبينما يميل أهل المريخ إلى الانسحاب والتفكير بصمت فيما يضايقهم، تشعر الزهريات بحاجة فطرية للتحدث عما يضايقهن. ستتعلم استراتيجيات جديدة للحصول على ما تريد في أوقات النزاع هذه.

سنستكشف كيف نرفع دافعية الجنس الآخر في الفصل الرابع. ترتفع دافعية الرجال عندما يشعرون أنهم مرغوبون وترتفع دافعية النساء عندما يشعرن أنهن عزيزات. وسنناقش الخطوات الثلاث لتحسين العلاقات ونستكشف كيف نتغلب على أعظم تحدياتنا: يحتاج الرجال إلى أن يتغلبوا على مقاومتهم لبذل الحب بينما يجب أن تتغلب النساء على مقاومتهن لتقبله.

سنتعلم في الفصل الخامس كيف يسيء الرجال والنساء عادة فهم بعضهم البعض. وسيقدم قاموس العبارات المريخي/الزهري لترجمة تعبيرات سوء الفهم المعتادة. ستتعلم كيف أن الرجال والنساء يتكلمون ويتوقفون عن الكلام لأسباب مختلفة كليا. ستتعلم النساء ماذا يفعلن إذا

توقف الرجل عن الكلام، وسيتعلم الرجال كيف ينصتون أفضل دون أن يشعروا بالإحباط.

في الفصل السادس سنكتشف كيف أن للرجال والنساء حاجات حب مختلفة. يقترب الرجل ولكنه لا محالة يحتاج إلى الانسحاب. ستتعلم النساء كيف تشجع هذه الحاجة إلى الانسحاب بحيث يرتد إليها مثل الرباط المطاطي. وستتعلم النساء أفضل الأوقات للأحاديث الدافئة مع الرجل.

سنكتشف في الفصل السابع كيف أن مواقف الحب عند المرأة تثور وتسكن بانتظام في حركة موجية. سيتعلم الرجال كيف يؤولون بطريقة صحيحة هذا التبدل الفجائي في المشاعر. وسيتعلم الرجال أن يتعرفوا متى يكونون مرغوبين بشدة وكيف يكونون تدعيميين بمهارة في هذه الأوقات دون أن يكون عليهم تقديم تضحيات.

في الفصل الثامن سنكتشف كيف أن الرجال والنساء يقدمون نوع الحب الذي يحتاجون إليه وليس الحب الذي يحتاج إليه الجنس الآخر. يحتاج الرجال بصورة رئيسة إلى نوع الحب المتصف بالثقة والقبول والعرفان. وتحتاج النساء بصورة رئيسة إلى نوع الحب المتصف بالرعاية، والتفهم، والاحترام. وستُكتشف الطرق الست المعروفة التي يمكن دون علم أن تنفرً شريكك.

في الفصل التاسع سنستكشف كيف نتفادي المجادلات المؤلمة. سيتعلم الرجال كيف أنهم بتصرفهم كما لو انهم دائما على حق يمكن أن يوهنوا مشاعر المرأة. وستتعلم النساء كيف أنهن دون علم يرسلن إشارات

استهجان بدلاً من عدم الموافقة؛ وبهذا يشعلون دفاعات الرجل. وستُستكشف بنية الجدال مع مقترحات عملية لتأسيس تواصل تدعيمي.

الفصل العاشر يعرض كيف أن الرجال والنساء يسجلون النقاط بطرق مختلفة. سيتعلم الرجال أن كل هدية بالنسبة للزهريات تتساوى مع أي هدية أخرى؛ بغض النظر عن الحجم. ونذكّر الرجال بأنه بدلاً من التركيز على هدية واحدة كبيرة فإن التعبيرات الصغيرة عن الحب مهمة بنفس الدرجة؛ وهناك قائمة بمائة طريقة وطريقة لتسجيل النقاط مع المرأة. وبدلاً من ذلك. ستتعلم النساء كيف يوجهن طاقاتهن بطرق تؤدي إلى نتائج باهرة مع الرجال عن طريق منحهم ما يحتاجون إليه.

في الفصل الحادي عشر ستتعلمون طرقاً للتواصل مع بعضكم البعض في الأوقات العصيبة. وستُناقش مختلف الأساليب التي يخفي بها الرجال والنساء مشاعرهم وأهمية المشاركة في المشاعر. ويُوصى بأسلوب 'رسالة الحب' للتعبير لشريكك عن المشاعر السلبية كأسلوب للبحث عن حب وتسامح أعظم.

ستفهم لماذا تجد الزهريات صعوبة بالغة عند طلب التشجيع والتأييد في الفصل الثاني عشر. كذلك لماذا يقاوم أهل المريخ عادة تلك المطالب. وستتعلم كيف أن عبارات "هل تقدر" و "هل تستطيع" تطفئ الرجال وماذا تقولين عوضاً عن ذلك.

في الفصل الثالث عشر ستكتشف الفصول الأربعة للحب. هذا المنظور الواقعي لكيفية تبدل الحب ونموه سيساعدك في التغلب على العوائق التي لا يمكن تفاديها والتي تظهر في أي علاقات. ستتعلم كيف يمكن

أن يؤثر ماضيك وماضي شريكك على علاقتك في الوقت الراهن وستكتشف استبصارات أخرى مهمة للحفاظ على سحر الحب حيا.

في كل فصل من كتاب ***الرجال من المريخ والنساء من الزهرة*** ستكتشف أسراراً جديدة لبناء علاقة حميمة ودائمة. كل اكتشاف جديد سيزيد من قدرتك على الحصول على علاقات مثمرة تفي بمطالبك.

النية الحسنة لا تكفي

إن الوقوع في الحب شيء سحري دائماً. تشعر كأنه أبدي، وكأن الحب سيدوم إلى الأبد. إننا نعتقد بسذاجة أننا مستثنون من المشكلات التي واجهها آباؤنا وأمهاتنا، ولا يوجد لدينا احتمال بأن الحب قد يموت، ومطمئنون إلى أنه وُجد ليبقى وأنه مقدر لنا أن نعيش سعداء إلى الأبد.

ولكن السحر يتقهقر وتكون الغلبة للحياة اليومية، ويظهر للعيان أن الرجال يتوقعون من النساء أن يفكرن وأن تكون ردود أفعالهن مثل الرجال، والنساء يتوقعن أن يشعر الرجال ويتصرفون مثل النساء. ودون وعي صريح باختلافاتنا، فنحن لا نأخذ الوقت الكافي لنفهم ونحترم بعضنا البعض. ونصبح كثيري المطالب قاسين، ومستائين، ونصدر الأحكام، وغير قادرين على التحمل.

ومع أفضل وأعظم نوايا الحب يظل الحب يموت. بطريقة ما تتسلل المشكلات. يتراكم الاستياء. تتعطل الاتصالات. وتزداد عدم الثقة. وينتج الجفاء والكبت. ويضيع سحر الحب.

نسأل أنفسنا:

كيف حدث هذا؟

لماذا حدث هذا؟

لماذا يحدث لنا هذا؟

وللإجابة على هذه الأسئلة طورت أعظم عقولنا نماذج فلسفية ونفسية رائعة ومعقدة. ومع هذا تعود الأنماط القديمة. ويموت الحب. يحدث هذا تقريباً لكل الناس.

ملايين الأفراد يبحثون كل يوم عن شريك لمعايشة ذلك الشعور الجذاب المتميز. والملايين من الأزواج يرتبطون كل سنة بالحب وبعد ذلك ينفصلون بشكل مؤلم لأنهم فقدوا ذلك الشعور الجذاب. ومن بين أولئك الذين تمكنوا من الإبقاء على الحب، يبقى ٥٠٪ فقط متزوجون. ومن بين الذين يبقون مع بعضهم هناك احتمال أن نسبة ٥٠٪ أخرى منهم غير مشبعين. لكنهم يبقون مع بعضهم نتيجة للولاء والالتزام أو نتيجة الخوف من البدء من جديد.

القليل جدا من الناس، حقاً، قادرون على أن يكبروا في حب. ومع ذلك، فهو يحدث حقاً. عندما يكون الرجال والنساء قادرين على أن يحترموا ويقبلوا اختلافاتهم عندئذ تكون الفرصة سانحة ليزهر الحب.

عندما يكون الرجال والنساء قادرين
على أن يحترموا ويقبلوا اختلافاتهم
عندئذ تكون الفرصة سانحة ليزهر الحب.

عن طريق فهم الاختلافات الخفية للجنس الآخر نكون قادرين على بذل وقبول الحب الذي في قلوبنا بنجاح أكبر. وبالمصادقة على اختلافاتنا وتقبّلها. يمكن أن تُكتشف حلول إبداعية نستطيع بواسطتها أن نحصل على ما نريد. والأكثر أهمية. نستطيع أن نتعلم كيف نحب الأشخاص الذين نهتم بهم ونساندهم بشكل أفضل.

الحب سحري، ويمكن أن يدوم. إذا تذكرنا الفروق بيننا.

الفصل الثاني

السيد الخبير ولجنة تحسين البيت

أكثر شكوى تعبر عنها النساء من الرجال مفادها أن الرجال لا يستمعون. فإما أن يتجاهلها الرجل كلياً عندما تتكلم، أو ينصت إليها لثوانٍ معدودة، ويقيّم ما يزعجها، ثم يضع بتفاخر قبعة الخبير ويقدم لها حلاً ليجعلها تشعر بتحسن. إنه يضطرب عندما لا تقدر إيماءة الحب هذه حق قدرها. ومهما كررت إخباره بأنه لا ينصت، فإنه لا يستوعب ذلك ويستمر في القيام بنفس الفعل. إنها تريد التعاطف وهو يظن أنها تريد حلولاً.

وأكثر شكوى يعبر عنها الرجال من النساء هي أن النساء يحاولن دائما أن يغيرونهم. عندما تحب امرأة رجلاً تشعر أنها مسئولة عن معاونته ليتطور وتحاول مساعدته لتحسين طريقة عمله للأشياء. فهي تقوم بتشكيل لجنة تحسين البيت، ويصبح شغلها الشاغل. ومهما قاوم

مساعدتها، فإنها تصبر منتظرة أيّ فرصة لمساعدته أو لإخباره ماذا يفعل. إنها تعتقد أنها تنميه، بينما يشعر هو أنه مُتَحَكَّمٌ فيه، ويريد منها بدلاً من ذلك أن تتقبله.

هذان النوعان من المشكلات يمكن في النهاية أن يُحلا بدءً بفهم لماذا يقدم الرجال حلولاً وتبحث النساء عن إدخال تحسينات. دعونا نتظاهر بالعودة إلى الوراء في الزمن، بحيث نستطيع عن طريق ملاحظة الحياة فوق سطح المريخ والزهرة-قبل أن يكتشف أهل الكوكبين بعضهما أو المجيء إلى الأرض-أن نحصل على استبصارات عن الرجال والنساء.

الحياة على سطح المريخ

يُمجد أهل المريخ القوة، والكفاءة، والفاعلية، والإنجاز. إنهم دائماً يعملون أشياء ليبرهنوا عن أنفسهم ويطوروا مهارات القوة لديهم. ويحدد مفهوم الذات لديهم بواسطة قدرتهم على تحقيق نتائج. إنهم يشعرون بالإشباع عن طريق النجاح والإنجاز بصورة رئيسة.

إن مفهوم الذات لدى الرجل يُحدد
عن طريق قدرته على تحقيق نتائج.

كل شيء على المريخ يعتبر انعكاساً لهذه القيم. حتى ملابسهم صممت لتعكس مهاراتهم ومقدرتهم. رجال الشرطة، والجنود، ورجال

الأعمال، والعلماء، وسائقو سيارات الأجرة، والفنيون، والطباخون كلهم يلبسون بدلات أو على الأقل قبعات لتعكس مقدرتهم وقوتهم.

أنهم لا يقرأون مجلات مثل *علم النفس اليوم*، *الذات*، أو *الناس*. إنهم مشغولون بالأنشطة الخارجية، مثل الصيد، صيد السمك، وسباق السيارات. أنهم مهتمون بالأخبار، والطقس، والرياضة ولا يعيرون أي اهتمام لروايات العشق وكتب المساعدة الذاتية.

إنهم يهتمون "بالمدركات الحسية" و"الأشياء" بدلا من الناس والمشاعر. حتى في الوقت الراهن على الأرض، بينما تحلم النساء بالحب، يحلم الرجال بالسيارات الفارهة، والكمبيوترات الأكثر سرعة، والآلات، والتكنولوجيا الحديثة الأكثر قوة. الرجال مشغولون "بالأشياء" التي تمكنهم من التعبير عن القوة عن طريق صناعة النتائج وتحقيق أهدافهم.

تحقيق الأهداف مهم جدا بالنسبة للمريخي لأنه وسيلته للبرهنة على مقدرته وبالتالي للشعور بالرضا عن نفسه. وبالنسبة له يجب أن يحقق تلك الأهداف بنفسه لكي يشعر بالرضا عن نفسه. ولا يستطيع شخص آخر أن يحققها له. إن أهل المريخ يفتخرون بعمل الأشياء بأنفسهم. فالاستقلال رمز الفاعلية، والقوة، والمقدرة.

وفهم هذه الصفة المريخية يمكن أن يساعد النساء على إدراك لماذا يقاوم الرجال بشدة محاولة التصحيح أو إخبارهم ماذا يفعلون. أن تقدم للرجل نصيحة دون التماس يعني أن تفترض أنه لا يعرف ماذا يفعل أو أنه لا يستطيع القيام به بنفسه. والرجال حساسون لهذا الأمر، لأن مسألة المقدرة مهمة جدا بالنسبة لهم.

أن تقدم للرجل نصيحة دون التماس
يعني أن تفترض أنه لا يعرف ماذا يفعل
أو أنه لا يستطيع القيام به بنفسه.

ولأنه يعالج مشكلاته بنفسه، نادرا ما يتحدث أحد أهل المريخ عن مشكلاته إلا إذا احتاج إلى نصيحة خبير. ويعلل ذلك قائلا: "لماذا أشرك شخصا آخر بينما أنا قادر على القيام بذلك بنفسي؟" إنه يحتفظ بمشكلاته لنفسه إلا إذا كان يحتاج إلى مساعدة شخص آخر للوصول إلى حل. فطلب المعونة وأنت قادر على القيام بذلك بنفسك تُفهم على أنها علامة ضعف.

ولكن إذا كان حقاً يحتاج إلى المساعدة، فالحصول عليها دلالة الحكمة. وفي هذه الحالة، سيجد شخصا يحترمه ليتحدث إليه عن مشكلته. والحديث عن مشكلة على سطح المريخ يعتبر دعوة للنصح. ويشعر الفرد الآخر من أهل المريخ بالتبجيل بهذه المناسبة. وبصورة آلية يضع قبعة الخبير، ويستمع برهة من الزمن، ثم يقدم درراً من النصح.

هذا العرف عند أهل المريخ هو أحد الأسباب التي تدعو الرجل بالفطرة إلى تقديم حلول عندما تتحدث المرأة عن مشكلات. وعندما تبوح المرأة ببراءة بمشاعر ضيق أو تفكر في مشكلاتها اليومية بصوت مرتفع، يفترض الرجل خطأً أنها تبحث عن شيء من نصح خبير. ويقوم بوضع قبعة الخبير ويبدأ بإسداء النصائح؛ هذا هو أسلوبه في إظهار حبه ومحاولته المساعدة.

إنه يريد مساعدتها لتشعر بتحسن عن طريق حل مشكلاتها. إنه يريد أن يكون ذا نفع بالنسبة إليها. إنه يشعر بأنه سيُقدَّر حق قدره وبالتالي يكون مستحقاً لحبها عندما تُسْتَعمل مقدراته لحل مشكلاتها.

لكن، بمجرد أن يقدم حلاً، وتستمر هي في ضيقها، يصبح استماعه أكثر صعوبة لأن حله قد رفض ويشعر باضطراد بأنه غير ذا نفع.

إنه ليس لديه فكرة عن أنه باستماعه بتعاطف واهتمام فقط يمكنه أن يكون تدعيمياً. أنه لا يعلم أن الحديث عن المشكلات فوق سطح الزهرة لا يعني دعوة إلى تقديم حل.

الحياة على سطح الزهرة

للزهريات قيم مختلفة. إنهن يقدرن الحب، والاتصال، والجمال، والعلاقات. إنهن يقضين وقتا طويلا في مساندة، ومساعدة، ورعاية بعضهن بعضاً. إن فكرتهن عن أنفسهن تحدد عن طريق مشاعرهن ونوعية علاقاتهن. إنهن يشعرون بالإشباع بالمشاركة والتواصل.

إن فكرة المرأة عن نفسها
تحدد عن طريق مشاعرها
ونوعية علاقاتها.

كل شيء على سطح الزهرة يعكس هذه القيم. فبدلا من بناء الطرق السريعة والبنايات الشاهقة، تهتم الزهريات أكثر بالعيش مع بعضهن في

انسجام، واجتماع. ويحببن التعاون. فالعلاقات أكثر أهمية من العمل والتكنولوجيا. وفي معظم النواحي فإن عالمهن عكس عالم المريخ.

إنهن لا يلبسن بدلات مثل أهل المريخ (لإظهار مقدرتهن). على العكس من ذلك، إنهن يستمتعن بلبس ملبس مختلف كل يوم، وفقا لكيفية مشاعرهن. والتعبير عن الذات، خاصة عن مشاعرهن، مهم جداً. وربما يغيرن ملابسهن عدة مرات في اليوم كلما تغير مزاجهن.

الاتصال ذو أهمية بالغة. والبوح بمشاعرهن أهم من تحقيق الأهداف والنجاح. والحديث والتواصل مع بعضهن يعتبر مصدرا هائلاً للإشباع.

هذا الأمر يستعصي على الرجل فهمه. إنه يستطيع الاقتراب من فهم تجربة المرأة في البوح والتواصل بمقارنته بالرضا الذي يشعر به عندما يربح سباقاً، أو يحقق هدفاً، أو يحل مشكلة.

وبدلاً من كون وجهتهم نحو الهدف، تكون وجهة النساء نحو العلاقات؛ إنهن مهتمات بالتعبير عن طيبتهن، وحبهن، ورعايتهن. يذهب اثنان من أهل المريخ للغداء ليناقشا مشروعاً أو مسألة عمل؛ أو أن لديهما مشكلة يحلانها. بالإضافة لذلك، ينظر أهل المريخ للذهاب إلى مطعم كطريقة فعالة لمباشرة الطعام: لا تسوق، لا طبخ، ولا غسل صحون. أما بالنسبة للزهريات، فالذهاب لغداء يعتبر فرصة لتنمية علاقة، أو من أجل بذل وتقبل المساندة من صديقة. وحديث النساء في المطعم يمكن أن يكون صريحاً جداً مفعماً بالمودة، يشبه تقريباً الحوار الذي يجري بين معالج ومسترشد.

كل فرد على سطح الزهرة يدرس علم النفس ولديه على الأقل درجة ماجستير في الإرشاد النفسي. إنهن يستغرقن جداً في النمو الذاتي،

والروحانية، وأي شيء يمكن أن يُمِدّ بالحياة، والشفاء، والنمو. سطح الزهرة مغطى بالمتنزهات، والحدائق الفطرية، ومراكز التسوق، والمطاعم.

الزهريات عفويات جداً. لقد طورن هذه القدرة عبر قرون من استباق حاجات الآخرين. أنهن يتفاخرن بمراعاة حاجات الآخرين ومشاعرهم. ومن دلائل الحب العظيم أن تقدم مساعدة أو عوناً لزهرية أخرى دون أن يُطلب منها ذلك.

ولأن إثبات مقدرة الشخص ليس ذا أهمية بالنسبة للزهرية، فتقديم المساعدة ليس تهجماً، واحتياج المساعدة ليس علامة ضعف. ولكن الرجل يمكن أن يشعر بالضيق لأنه حين تقدم له المرأة النصح لا يشعر هو بأنها تثق في قدرته على القيام بذلك بنفسه.

والمرأة ليس لديها أي تصور عن حساسية الرجل هذه لأنه بالنسبة لها مفخرة إذا تقدم أحد لمساعدتها. إن ذلك يؤدي إلى شعورها بأنها محبوبة ومعززة. ولكن تقديم المساعدة لرجل يجعله يشعر بالعجز، والضعف، وربما عدم الحب.

إن تقديم النصح والاقتراحات دليل على الاهتمام على سطح الزهرة. والزهريات يُؤْمِنَّ بعمق بأن الأمر إذا كان يسير بصورة حسنة فبالإمكان دائماً أن يكون سيره أفضل. إنّ من طبيعتهن أن يرغبن في تحسين الأشياء. وعندما يَكُنَّ مهتمات بشخص ما، فإنهن يُشِرْنَ دون تحفظ إلى ما يمكن تحسينه ويقترحن الطريقة للقيام بذلك.

المريخ مختلف جداً. أهل المريخ لديهم توجه للحل. إذا كان هناك شيء ما يعمل، فشعارهم لا تغيِّره. إنّ من طبيعتهم أن يدعوه وشأنه إذا كان يعمل. "لا تقم بإصلاحه إلا إذا كان قد تعطل" تعبير شائع هناك.

وعندما تحاول امرأة تحسين رجل، فإنه يشعر بأنها تحاول إصلاحه. إنه يستقبل رسالة مفادها أنه قد تعطَل. إنها لا تدرك أن محاولات العناية به يمكن أن تهينه. أنها تعتقد خطأً أنها تساعده على النمو فقط.

كُفِّي عن إسداء النصح

دون هذا التبصر في طبيعة الرجل، فإن من السهل جدا على المرأة دون علم أو قصد أن تنتهك وتجرح مشاعر الرجل الذي تكن له أكبر الحب.

على سبيل المثال، كان توم وماري ذاهبان إلى حفلة. كان توم يقود السيارة. وبعد نحو عشرين دقيقة من الدوران في نفس المنطقة كان واضحا لماري أن توم قد تاه. واقترحت في النهاية أن يتصل طلبا للمساعدة. أصبح توم صامتا جداً. لقد وصلوا أخيرا إلى الحفلة، ولكن منذ تلك اللحظة استمر التوتر طول المساء. لم يكن لدى ماري أي فكرة لماذا كان متضايقاً جداً.

من ناحيتها، كانت تقول "أنا أحبك وأهتم بك، لذا فأنا أقدم هذه المساعدة."

أما من ناحيته، فهو يشعر أنه مجروح. والذي سمعه كان "لا أثق بأنك ستوصلنا إلى هناك. أنت عاجز."

دون أن تعرف عن الحياة على سطح المريخ، لم تكن ماري قادرة على تقدير مدى أهمية تحقيق توم هدفه دون مساعدة. وتقديم المساعدة كان أقصى إهانة. وكما استكشفنا، لا يقدم أهل المريخ نصيحة إلا إذا

طُلب منهم ذلك. وطريقة تبجيل شخص آخر من المريخ أن تفترض دائماً أنه يستطيع حل مشكلته إلا إذا طلب العون.

لم يكن لدى ماري أي فكرة عندما أصبح توم تائها وأخذ يدور حول نفس المنطقة. أنها كانت مناسبة خاصة لتشعره بالحب والتأييد. لقد كان في تلك اللحظة خاصة شديد التأثر ويحتاج إلى مزيد من الحب. واحترامه بعدم بذل النصح له كان يمكن أن يكون هدية توازي شراءه لها باقة جميلة من الزهور أو كتابة بطاقة حب إليها.

وبعد أن عرفت عن أهل المريخ وأهل الزهرة. تعلمت ماري كيف تدعم توم في مثل تلك الأوقات الحرجة. وفي المرة التالية عندما تاه توم. بدلاً من تقديم "العون" أحجمت عن تقديم أي نصيحة. وأخذت نفساً عميقاً. وقدرت في قلبها ما يحاول توم القيام به من أجلها. وكان توم عظيم الامتنان لها لتقبلها الحار وثقتها.

عموماً. حينما تقدم امرأة نصيحة دون أن يطلب منها ذلك أو تحاول "مساعدة" رجل. فإنها لا تدري كم تبدو له انتقادية وغير ودودة. وعلى الرغم من أن نيتها هي التعبير له عن الحب. إلا أن اقتراحها يضايقه ويجرحه. ورد فعله يمكن أن يكون عنيفاً، خاصة إذا كان يُنتقد في طفولته أو مر بخبرة كان فيها أباه يتعرض للنقد من أمه.

عموما، حينما تقدم المرأة نصيحة
دون أن يُطْلَبَ منها ذلك أو تحاول "مساعدة" الرجل،
فإنها لا تدري كم تبدو له انتقادية وغير ودودة.

من المهم جدا، بالنسبة لكثير من الرجال، أن يثبتوا أنهم قادرون على الوصول إلى هدفهم، حتى ولو كان شيئا صغيرا كالوصول إلى مطعم أو حفلة. ومن العجب أنه ربما كان أكثر حساسية في الأشياء الصغيرة منه في الكبيرة. وتكون مشاعره هكذا: "إذا لم أكن جديراً بالثقة في القيام بالأشياء الصغيرة مثل الوصول إلى حفلة، فكيف يمكن أن تثق بي في القيام بأشياء أكبر؟" والرجال، مثل أسلافهم من أهل المريخ، يتفاخرون بكونهم خبراء، خاصة حينما يقتضي الأمر إصلاح أشياء آلية، أو الوصول إلى أماكن، أو حل مشكلات. هذه هي الأوقات التي تشتد فيها حاجته إلى أن تتقبله بحب لا إلى نصائحها أو انتقاداتها.

تعلم الإنصات

وبطريقة مماثلة، إذا كان الرجل لا يفهم أن المرأة مختلفة، فيمكن أن يجعل الأمور تسوء عندما يحاول المساعدة. يحتاج الرجال إلى أن يتذكروا أن النساء يتحدثن عن المشكلات ليصبحن أكثر قرباً وليس للحصول على حلول.

في كثير من الأحيان ترغب المرأة فقط في أن تبوح بمشاعرها عن يومها، وزوجها، الذي يظن أنه يساعدها، يقاطعها مقدما لها سيلاً متواصلاً من الحلول لمشكلاتها. إنه ليس لديه أي فكرة عن عدم رضاها.

في كثير من الأحيان ترغب المرأة فقط في أن تبوح بمشاعرها
عن يومها، وزوجها، الذي يظن أنه يساعدها،
يقاطعها مقدما لها سيلاً متواصلاً
من الحلول لمشكلاتها.

على سبيل المثال. تعود ماري إلى البيت بعد يوم متعب. وترغب وتحتاج إلى أن تبوح بمشاعرها حول ذلك اليوم.

تقول. "هناك الكثير من العمل؛ ولا أجد وقتاً لنفسي.

يقول توم، "يجب أن تتركي تلك الوظيفة. ليس من الواجب عليك أن تبذلي كل هذا الجهد. حاولي أن تجدي شيئاً تحبين القيام به."

تقول ماري. "ولكني أحب وظيفتي. لكنهم يتوقعون مني أن أغير كل شيء في ظرف برهة."

يقول توم، "لا تستمعي إليهم. اعملي فقط حسب طاقتك."

تقول ماري. "إنني *كذلك!* لا أستطيع أن أصدق أنني نسيت تماماً أن أتصل بعمتي اليوم."

يقول توم، "لا عليك. ستتفهم ذلك."

تقول ماري، "ألا تدرك ما تمر به؟ إنها تحتاج إليّ."

يقول توم، "أنتِ تقلقين كثيراً، ولهذا أنتِ غير سعيدة للغاية."

تقول ماري بغضب، "إنني لست دائماً غير سعيدة. ألا تستطيع مجرد الإنصات إليّ؟"

يقول توم، "*إنني* منصت."

تقول ماري، "لماذا حتى أهتم؟"

بعد هذا النقاش. كانت ماري محبطة أكثر مما كانت حين وصلت إلى المنزل باحثة عن مودة وتعاطف. كان توم أيضا محبطاً ولم تكن لديه أي فكرة عن الخطأ الذي حدث. كان يريد المساعدة، ولكن وسيلة حل المشكلة لم تفلح.

دون معرفة عن الحياة على سطح الزهرة. لم يفهم توم كم كان مهما أن يستمع فقط دون تقديم حلول. إن حلوله زادت الأمر سوءاً فقط. كما ترى. الزهريات لا يقدمن حلولاً أبداً إذا كان شخص ما يتكلم. وطريقة تبجيل زهرية أخرى هي أن تستمع بصبر وتعاطف، ملتمسا بصدق فهم مشاعر الطرف الآخر.

لم تكن لدى توم أي فكرة عن أن الإنصات لماري بتعاطف وهي تعبر عن مشاعرها سيعود عليها بارتياح عظيم وإشباع. عندما سمع توم عن الزهريات وكم يحتجن إلى التحدث، تعلم بالتدريج كيف ينصت.

والآن عندما تعود ماري إلى المنزل متعبة ومنهكة يكون نقاشهما مختلف تماما. أنهما يبدوان هكذا:

تقول، "هناك الكثير من العمل؛ ولا أجد وقتا لنفسي."

يأخذ توم نفسا عميقا، ويسترخي عند الزفير، ويقول، "أُوف، يبدو أن يومك كان صعباً."

تقول ماري، "إنهم يتوقعون مني أن أغير كل شيء في ظرف برهة. إنني لا أدري ماذا أفعل؟"

يتوقف توم قليلا ثم يقول، "هممم."

تقول ماري، "لقد نسيت حتى أن أتصل بعمتي."

يقول توم وقد التوى حاجبه قليلا. "أوه. لا."

تقول ماري. "إنها تحتاجني كثيراً الآن. إنني أشعر بسوء بالغ."

يقول توم. "أنتِ إنسانة لطيفة حقاً. تعالي إلى هنا. دعيني أضمك."

يضم توم ماري وتسترخي بين ذراعيه بارتياح بالغ. تقول بعد ذلك. "إنني أحب الحديث معك. أنت تجعلني سعيدة حقاً. شكراً لإنصاتك. إنني أشعر بتحسن أكثر؟"

لم تكن ماري وحدها بل إن توم أيضاً يشعر بتحسن. لقد كان مندهشا كم كانت زوجته سعيدة عندما تعلّم كيف ينصت. بهذا الوعي المختلف بالفروق بينهما. تعلم توم حكمة الإنصات دون تقديم حلول بينما تعلمت ماري حكمة التغاضي والتقبل من غير تقديم نصح أو انتقاد دون أن يطلب منها ذلك.

ولتلخيص أكثر خطأين شائعين نرتكبهما في علاقاتنا:

١. يحاول الرجل أن يغير مشاعر المرأة عندما تكون متضايقة بأن يصبح هو السيد الخبير ويقدم حلولاً لمشكلاتها تؤدي إلى إبطال مشاعرها.

٢. تحاول المرأة أن تغير سلوك الرجل عندما يرتكب أخطاءً بأن تصبح هي لجنة تحسين البيت وتقدم نصحا وانتقاداً دون سابق طلب.

الدفاع عن السيد الخبير ولجنة تحسين البيت

بالإشارة إلى هذين الخطأين الكبيرين لست أعني أن هناك خللاً في كل شيء بالنسبة للسيد الخبير ولجنة تحسين البيت. هذه صفات إيجابية جداً في أهل المريخ وأهل الزهرة. والخطأ يكمن في التوقيت والطريقة.

المرأة تقدر السيد الخبير حق قدره مادام لا يبرز عندما تكون متضايقة. يحتاج الرجال إلى أن يتذكروا أنه عندما تكون النساء متضايقات ويتحدثن عن مشكلات فالوقت ليس مناسباً لتقديم حلول؛ فهي عوضاً عن ذلك بحاجة إلى الإنصات إليها، وستشعر تدريجيا بالتحسن بمفردها. إنها لا تحتاج إلى إصلاح.

والرجل يكون عظيم الامتنان للجنة تحسين البيت مادامت مطلوبة. تحتاج النساء إلى أن يتذكرن أن النصح أو النقد-خصوصا إذا كان قد ارتكب خطأً-يجعله يشعر أنه غير محبوب أو أنه محكوم. إنه يحتاج إلى تقبلها أكثر من نصحها، لكي يتعلم من أخطائه. عندما يشعر الرجل بأن المرأة لا تحاول تحسينه، فالاحتمال كبير في أنه سيطلب مراجعتها ونصحها.

عندما يقاومنا شريكنا
فيمكن أن يكون ذلك بسبب أننا قد ارتكبنا
خطأً في التوقيت أو الطريقة.

وفهم هذه الفروق يجعل من السهل علينا أن نحترم حساسية شريكنا وأن نكون أكثر مساندة. وزيادة على ذلك فنحن ندرك أنه عندما يقاومنا شريكنا فيمكن أن يكون ذلك بسبب أننا قد ارتكبنا خطأً في التوقيت أو الطريقة. دعونا نستكشف هذا بتفصيل أكبر.

عندما تقاوم المرأة حلول الرجل

عندما تقاوم المرأة حلول الرجل يشعر أن مقدرته تتعرض للشك. ونتيجة لهذا يشعر أنه ليس محلا للثقة، ولا يُقَدَّرُ حق قدره، ويتوقف عن الاهتمام. ورغبته في الإنصات بتدبر تقل.

بتذكر أن النساء من الزهرة، يستطيع الرجل في مثل هذه الأوقات أن يفهم لماذا تقاومه. يمكنه أن يتفكر ويكتشف كيف من المحتمل أنه كان يقدم حلولاً في الوقت الذي كانت بحاجة إلى التعاطف والرعاية.

هذه بعض الأمثلة الموجزة للطرق التي يمكن للرجل خطأً أن يبطل فيها المشاعر والأفهام أو يقدم حلولاً غير مرغوبة. حاول أن تعرف لماذا يمكن أن تقاومه:

١. "لا تهتمي كثيراً."
٢. "ولكن ليس هذا ما قلته."
٣. "الأمر ليس مهماً للغاية."
٤. "حسنا، أنا آسف. والآن هل نستطيع أن ننسى ذلك."
٥. "لماذا لا تقومين بذلك فقط."
٦. "ولكننا فعلاً نتحدث."

٧. "ما كان ينبغي أن تشعري أنك مجروحة، ليس هذا ما قصدته."

٨. "حسنا، ما الذي تحاولين قوله."

٩. "ولكن لا ينبغي أن تشعري هكذا."

١٠. "كيف تقولين هذا. لقد قضيت اليوم كله معكِ في الأسبوع الماضي. لقد قضينا وقتاً ممتعاً للغاية."

١١. "حسناً، انسي الأمر."

١٢. "حسناً، سأقوم بتنظيف الحديقة الخلفية. هل يجعلك هذا سعيدة؟"

١٣. " فهمت. هذا ما يجب عليك القيام به."

١٤. "انظري، لا يوجد شيء يمكننا عمله بشأنه."

١٥. "إذا كنتِ ستتذمرين من القيام به، فلا تقومي به إذاً."

١٦. "لماذا تدَعِينَ الآخرين يعاملونك بهذه الطريقة. تناسيهم."

١٧. "إذا كنتِ غير سعيدة فعندئذ يجب فقط أن نطلب الطلاق."

١٨. "حسناً، تستطيعين القيام بهذا من الآن فصاعداً."

١٩. "من الآن فصاعداً، سأتولى أنا الأمر."

٢٠. "بالطبع أنا أهتم بك. هذا سخف."

٢١. "هل يمكن أن تدخلي في الموضوع."

٢٢. "كل ما علينا القيام به هو..."

٢٣. "هذا ليس أبداً ما حدث."

كل عبارة من هذه العبارات إما أن تُبْطِلُ أو تحاول أن تشرح مشاعر ضيق أو تقدم حلاً صمم فجأة لتغيير مشاعرها السلبية إلى مشاعر إيجابية. الخطوة الأولى التي يستطيع الرجل القيام بها لتغيير هذا النمط هي ببساطة التوقف عن الإدلاء بالتعليقات الآنفة (سنستكشف هذا الموضوع أكثر في الفصل الخامس). لكن التدريب على الإنصات دون تقديم أي تعليقات مبطلة أو حلول يعتبر خطوة حاسمة.

وعندما يدرك بوضوح أن توقيته وإرساليته قد رُفضت وليس حلوله. يستطيع الرجل أن يتعامل بشكل أفضل بكثير مع رفض المرأة. فهو لا يأخذ الأمر بحساسية شخصية جداً. وبتعلم الإنصات، سيَخْبُر تدريجيا أنها ممتنة له أكثر حتى ولو كانت متضايقة منه في البداية.

عندما يقاوم الرجل لجنة تحسين البيت

عندما يقاوم الرجل مقترحات المرأة تشعر كما لو أنه غير مكترث؛ فهي تشعر بأن حاجاتها غير مقدَّرة. ونتيجة لذلك يمكن فهم شعورها بفقد المساندة وتتوقف عن الثقة به.

في مثل هذه الأحوال، بتذكرها أن الرجل من المريخ، تستطيع المرأة بدلاً من ذلك أن تفهم بدقة لماذا يقاومها. وتستطيع التفكر واكتشاف كيف أنه من المحتمل أنها كانت تقدم له نصحاً أو نقداً دون طلب بدلاً من مجرد البوح بحاجاتها، أو تقديم معلومات، أو تقديم التماس.

هنا بعض الأمثلة الموجزة للطرق التي يمكن للمرأة خطأً أن تزعج الرجل بتقديم نصح أو ما يبدو أنه نقد غير ضار. وبينما تستكشفين هذه القائمة، تذكري أن هذه الأشياء الصغيرة يمكن أن تتراكم لتخلق جداراً من المقاومة والاستياء. في بعض هذه العبارات يكون النصح أو النقد غير واضح. انظري إذا كنتِ تستطيعين أن تعرفي لماذا يمكن أن يشعر بأنه محكوم.

١. "كيف يمكن أن تفكر في شراء هذا. عندك غيره."
٢. "هذه الأطباق لازالت مبتلة. ستنْشف وفيها بُقع."
٣. "شعرك أخذ يطول نوعاً ما، أليس كذلك؟"
٤. "هناك موضع للوقوف، أستدر (بالسيارة)."
٥. "تريد قضاء بعض الوقت مع أصدقائك، وماذا عنّي؟"
٦. "يجب أن لا تعمل بهذه الدرجة من المثابرة. خذ يوماً راحة."
٧. "لا تضع ذلك الشيء هناك. إنه سيضيع."
٨. "عليك أن تتصل بالسباك. إنه سيعرف ماذا يفعل."
٩. "لماذا ننتظر طاولة؟ ألم تقم بالحجز؟"
١٠. "يجب أن تقضي بعض الوقت مع الأطفال. إنهم يفتقدونك."
١١. "مكتبك لا يزال غير مرتب. كيف تستطيع التفكير هنا؟ متى ستقوم بتنظيفه؟"

١٢. "لقد نسيتَ إحضاره إلى البيت مرة أخرى. ربما تستطيع أن تضعه في مكان مميز بحيث تتمكن من تذكره."
١٣. " إنك تقود السيارة بسرعة شديدة. خفف السرعة أو أنك ستحصل على مخالفة."
١٤. "يجب في المرة المقبلة أن نقرأ استعراض الأفلام."
١٥. "لم أكن أعلم أين كنت." (كان عليك أن تتصل.)
١٦. "لقد شرب شخص ما من زجاجة العصير."
١٧. "لا تأكل بأصابعك. إنك تضرب مثلاً سيئاً."
١٨. "الدهن كثير في شرائحِ البطاطس هذه. إنها غير صحية لقلبك."
١٩. "إنك لا تترك لنفسك وقتاً كافياً."
٢٠. "يجب أن تُعْلِمَنِي (مسبقا). إنني لا أستطيع أن أترك كل شيء وأذهب معك للغداء."
٢١. "قميصك لا يتناسب مع بنطلونك."
٢٢. "اتصل بِلْ للمرة الثالثة. متى سترد على مكالمته."
٢٣. "صندوق أدواتك في حال من الفوضى. لا أستطيع أن أجد شيئاً. يجب عليك أن تنظمه."

عندما لا تعرف المرأة كيف تطلب الدعم مباشرة من الرجل (الفصل ١٢) أو تشاركه في اختلاف رأي بطريقة بناءة (الفصل ٩)، يمكن أن تشعر بالعجز في الحصول على ما تحتاج دون أن تدلي بنصح أو انتقاد

(مرة ثانية، سنستكشف هذا الموضوع لاحقا بشمول أكثر). لكن التدريب على بذل التقبل وعدم تقديم نصيحة أو نقد يعتبر خطوة حاسمة.

وبالفهم الواضح أنه لا يرفض حاجاتها ولكنه يرفض الطريقة التي تتقدم بها إليه، تستطيع أن تقبل رفضه بحساسية شخصية أقل وأن تستكشف طرقاً أكثر تدعيما للتعبير عن حاجاتها. ستدرك تدريجيا أن الرجل يرغب في أن يتحسن عندما يشعر أنه يُنظر إليه على أنه الحل لمشكلة لا على أنه المشكلة ذاتها.

الرجل يرغب في أن يتحسن
عندما يشعر أنه يُنظر إليه على أنه الحل
لمشكلة لا على أنه المشكلة ذاتها

إذا كنتِ امرأة، فإني اقترح عليكِ للأسبوع المقبل أن تتدربي على الإحجام عن بذل *أي* نصيحة أو نقد دون أن يُطلب منكِ ذلك. لن يكون الرجل الذي في حياتك ممتنا لذلك فقط بل سيكون أكثر انتباها وتجاوباً معك.

إذا كنت رجلاً، فإني اقترح عليك للأسبوع المقبل أن تمارس الإنصات *كلما* تتحدث امرأة، بنية فريدة في أن تفهم باحترام ما تمر هي به. مارس عض لسانك كلما أتتك الرغبة في أن تقدم حلاً أو تغير طبيعة شعورها. ستندهش حين تشعر كم هي ممتنة لك.

يذهب الرجال إلى كهوفهم وتتحدث النساء

إن أحد أعظم الفروق بين الرجال والنساء هي طريقة تعايشهم مع الضغوط. يصبح الرجال أكثر تركيزاً وانسحاباً بينما تصبح النساء مثقلات ومشوشات عاطفيا. في هذه الأوقات. تكون حاجات الرجال للشعور بتحسن مختلفة عن حاجات النساء. فهو يشعر بتحسن عن طريق حل المشكلات بينما تشعر هي بتحسن عن طريق التحدث عن المشكلات. وعدم فهم وقبول هذه الاختلافات يخلق احتكاكات غير ضرورية في علاقاتنا. دعونا ننظر إلى حالة شائعة.

عندما يعود توم إلى المنزل، فإنه يريد أن يستريح ويسترخي بقراءة الأخبار بهدوء. إنه مُجْهَدٌ بمشكلات يومه التي لم تُحل ويجد الراحة عن طريق نسيانها.

أما زوجته، ماري، فهي تريد أيضاً أن تستريح من يوم مُتعب. لكنها تريد أن ترتاح بالحديث عن مشكلات يومها. وينشأ التوتر بينهما ببطء ويصبح بالتدريج استياءً.

توم يفكر سراً أن ماري تتكلم كثيراً. بينما تشعر ماري بأنه يتجاهلها. ودون فهم الفروق بينهما سيزدادان بعداً أيضاً.

ربما تستطيع التعرف على هذه الحالة لأنها فقط واحدة من أمثلة كثيرة يكون فيها الرجال والنساء على خلاف. هذه ليست مشكلة توم وماري فقط بل هي تقريبا موجودة في كل علاقة.

وحل هذه المشكلة لتوم وماري يعتمد لا على مدى حبهما لبعضهما ولكن على مدى فهمهما للجنس الآخر.

فدون معرفة أن النساء حقا بحاجة إلى التحدث عن المشكلات ليشعرن بالتحسن، سيستمر توم يفكر أن ماري كانت تتحدث كثيراً ويقاومها. ودون معرفة أن توم كان يقرأ الأخبار ليشعر بالتحسن، ستستمر ماري تشعر بأنها مُتَجَاهَلَةً ومهملة. وستستمر في محاولتها أن تجعله يتحدث إليها بينما هو لا يريد.

هذه الاختلافات يمكن أن تحل أولا بفهم أكثر تفصيلاً لكيفية تعايش الرجال والنساء مع الضغط النفسي. دعونا نراقب الحياة على سطح المريخ والزهرة ونجمع بعض الاستبصارات عن الرجال والنساء.

التعايش مع الضغط النفسي في المريخ والزهرة

عندما يتضايق الفرد من أهل المريخ لا يتكلم أبداً عما يضايقه. فهو لن يثقل كاهل فرد آخر من أهل المريخ بمشكلته إلا إذا كانت مساعدة صَدِيقِهِ ضرورية لحل المشكلة. وبدلاً من ذلك يصبح هادئاً جداً ويدخل إلى كهفه الخاص ليفكر في مشكلته، يقلبها ليجد حلاً. وعندما يجد حلاً، يشعر بتحسن ويخرج من كهفه.

وإذا لم يكن قادراً على الوصول إلى حل فإنه يقوم بشيء لينسى مشكلاته. مثل قراءة الأخبار أو ممارسة لعبة. وبتحرير عقله من مشكلات يومه، يستطيع تدريجاً أن يسترخي. وإذا كان الضغط عظيماً حقاً فيلزمه أن ينخرط في شيء أكثر تحدياً، مثل التسابق بسيارته، أو التنافس في مسابقة، أو تسلق جبل.

ليشعر ساكن المريخ بتحسن يدخل إلى كهفه
ليحل المشكلات منفردا.

عندما تصبح زهرية منزعجة أو تحت ضغط من أحداث يومها، تبحث عن شخص ما تثق به وتتحدث إليه بتفصيل دقيق عن مشكلات يومها، لكي تشعر بتحسن. وعندما تشارك الزهريات شعورهن بالانسحاق، يشعرن فجأة بتحسن. هذا هو أسلوب الزهريات.

لِيَشْعُرْنَ بتحسن، تجتمع الزهريات
ويتحدثن بصراحة عن مشكلاتهن.

المشاركة في مشكلاتك مع شخص آخر تعتبر على سطح الزهرة في الحقيقة علامة حب وثقة وليس عبئا. ولا تشعر الزهريات بالخجل من أن لديهن مشكلات. والأنا لديهن معتمد لا على الظهور بمظهر "الكفؤ" بل بالأحرى على كونهن في علاقات حميمة. إنهن يشاركن بصراحة مشاعرهن بالانسحاق. والارتباك. وفقدان الأمل. والإنهاك.

تشعر الزهرية برضا عن نفسها عندما يكون لها صديقات محبات تشاطرهن مشاعرها ومشكلاتها. ويشعر المريخي بالرضا عندما يتمكن من حل مشكلاته بنفسه في كهفه. وأسرار هذا الشعور بالرضا لا تزال قابلة للتطبيق اليوم.

العثور على الراحة في الكهف

عندما يكون الرجل تحت ضغط نفسي سينسحب إلى كهف عقله ويركز على حل المشكلة. ويختار في الغالب أكثر المشكلات إلحاحا أو أكثرها صعوبة. ويصبح شديد التركيز على حل هذه المشكلة الوحيدة إلى درجة أنه يفقد الوعي بكل شيء آخر بصورة مؤقتة. أما المشكلات الأخرى والمسئوليات فتتلاشى إلى الخلف.

في مثل هذه الأوقات، يصبح الرجل باضطراد مبتعدا، وكثير النسيان، وغير متجاوب، ومنشغلا في علاقاته. فمثلا، حين يدور حديث معه في المنزل، يبدو كأن ٥٪ فقط من عقله متاح للعلاقة بينما ٩٥٪ الأخرى لا تزال في شغل.

إن وعيه الكامل غير حاضر لأنه يقلِّب مشكلته، آملا أن يجد حلا. وكلما كان مجهودا أكثر، كلما كان استحواذ المشكلة عليه أكبر. إنه في مثل هذه الأوقات غير مؤهل لإعطاء المرأة الانتباه والمشاعر التي تتلقاها عادة والتي تستحقها بكل تأكيد. إن عقله مشغول، وهو عاجز عن تحريره. ولكن، إذا استطاع أن يعثر على حل، سيشعر فورا بتحسن ويخرج من كهفه، فجأة يكون متوفرا ليكون طرفا في علاقة مرة أخرى.

ولكن، إذا لم يكن قادرا على العثور على حل لمشكلته، فإنه يبقى عالقا بكهفه. وليتحرر فإنه يُجرّ إلى حل مشكلات صغيرة، مثل قراءة الأخبار، مشاهدة التليفزيون، قيادة سيارته، القيام بتمارين رياضية، مشاهدة مباراة في كرة القدم، لعب كرة سلة، وهكذا. وأي نشاط تنافسي يتطلب في الأصل ٥٪ من عقله يمكن أن يعينه على نسيان مشكلاته ويصبح متحررا. ثم في اليوم التالي يستطيع أن يعيد توجيه تركيزه لمشكلته بنجاح أعظم.

دعونا نستكشف بتفصيل أكبر بعض الأمثلة. يلجأ جِمْ عادة لقراءة الصحف لينسى مشكلاته. عندما يقرأ الصحيفة فإنه لا يعود في مواجهة مع مشكلاته اليومية. وبما نسبته ٥٪ من عقله التي لا تكون مركزة على

مشاكل العمل، يبدأ في تشكيل آراء وإيجاد حلول لمشكلات العالم. وبالتدريج يصبح عقله باضطراد مشغولا بالمشكلات الموجودة في الأخبار وينسى مشكلاته. بهذه الطريقة يحقق التحول من كونه مركزا على مشكلاته في العمل للتركيز على مشكلات العالم الكثيرة (التي ليس هو مسئولا عنها مباشرة). هذه العملية تحرر عقله من استحواذ مشكلات العمل وبالتالي يستطيع أن يركز على زوجته وعائلته مرة أخرى.

يشاهد توم مباراة كرة قدم لينعتق من الضغط ويسترخي. يحرر عقله من محاولة حل مشكلاته الشخصية عن طريق حل مشكلات فريقه المفضل. وعن طريق مشاهدة الرياضة يستطيع أن يشعر أنه حل مشكلة بالنيابة مع كل مباراة. عندما يسجل فريقه أهدافا أو يربح، يستمتع بشعور الفوز. وإذا خسر فريقه، فإنه يعاني خسارتهم وخسارته. ولكن عقله قد تحرر من استحواذ مشاكله الحقيقية في كلا الحالين.

وبالنسبة لتوم وكثير من الرجال الانعتاق الحتمي من التوتر الذي يحدث عند انتهاء أي حدث رياضي، أو حدث إخباري، أو فيلم يوفر تحررا من التوتر الذي يشعر به في حياته.

كيف تتفاعل النساء مع الكهف

عندما يعلق رجل بكهفه، فإنه يكون عاجزا عن منح شريكته الانتباه الجيد الذي تستحقه. ومن الصعب عليها أن تكون متقبلة له في هذه الأوقات لأنها لا تدري كم هو مجهود. فلو أنه كان يأتي إلى البيت ليتكلم عن كل مشكلاته، عندها يمكن أن تكون متعاطفة أكثر. وبدلا من

ذلك. يحجم عن التحدث عن مشكلاته، وتشعر أنه يتجاهلها. إنها تستطيع أن تقرر بأنه منزعج ولكن تفترض خطأ أنه لا يهتم بها لأنه لا يتحدث إليها.

والنساء عادة لا يفهمن كيف يتعايش أهل المريخ مع الضغط. إنهن يتوقعن أن يفتح الرجال صدورهم ويتحدثون عن كل مشكلاتهم كما تفعل الزهريات. عندما يعلق الرجل بكهفه، تستاء المرأة من أنه غير منفتح أكثر. وتشعر بألم حين يفتح على الأخبار أو يخرج ليلعب كرة سلة ويتجاهلها.

أن نتوقع من الرجل الذي في كهفه أن يصبح فورا منفتحا. واستجابيا، وودودا أمر غير واقعي مثلما نتوقع من المرأة المنزعجة أن تهدأ فورا وتصبح منطقية جدا. إن من الخطأ أن نتوقع أن يكون الرجل دوما على صلة بمشاعره العاطفية مثلما هو خطأ أن نتوقع أن تكون مشاعر المرأة دوما عقلانية ومنطقية.

عندما يدخل أهل المريخ إلى كهوفهم يميلون إلى نسيان أن أصدقاءهم يمكن أن تكون لديهم مشكلات أيضا. وتسيطر الغريزة التي تقول قبل أن تهتم بأي شخص آخر، يجب أولا أن تهتم بنفسك. وعندما تشاهد المرأة رد فعل الرجل بهذه الطريقة، فإنها تقاومها وتستاء من الرجل.

ويمكن أن تطلب دعمه بنبرة قاسية، وكأن عليها أن تقاتل من أجل حقوقها مع هذا الرجل العديم الاهتمام. وبتذكر أن الرجال من المريخ، يمكن للمرأة أن تؤول بشكل صحيح رد فعله تجاه الضغوط على أنه أسلوبه في التعايش مع الضغط بدلا من أنه تعبير عن كيفية شعوره

نحوها. وتستطيع أن تبدأ بالتعاون معه لتحصل على ما تحتاج إليه بدلا من مقاومته.

وعلى الجانب الآخر، لدى الرجال عموما القليل من الوعي عن مدى ما أصبحوا عليه من البعد عندما يكونون في الكهف. وحين يدرك الرجل كيف يمكن أن يؤثر انسحابه إلى الكهف على المرأة، يستطيع أن يكون متعاطفا حين تشعر بأنها مُتَجَاهَلَة أو غير مهمة. وتَذَكُّرُ أن النساء من الزهرة يساعده في أن يكون أكثر تفهما لردود أفعالها ومشاعرها. ودون فهم صدق ردود أفعالها، يدافع الرجل عن نفسه عادة، ويتجادلان. هذه خمسة إساءات للفهم شائعة:

١. عندما تقول "إنك لا تنصت،" يقول "ماذا تقصدين بأنني لا أنصت؟ أستطيع أن أخبرك بكل ما قلتِ."

يستطيع الرجل عندما يكون في الكهف أن يسجل ما تقوله بنسبة ٥٪ من عقله الذي يستمع. الرجل يستنبط أنه إذا كان يستمع بنسبة ٥٪، فهو إذا يستمع. ولكن، ما تطلبه هي كل انتباهه غير المُجَزَّأ.

٢. عندما تقول "أشعر كما لو أنك لست حتى هنا،" يقول "ماذا تقصدين بأنني لست هنا؟ بالطبع أنا هنا. ألا ترين جسدي؟"

إنه يستنبط أنه إذا كان جسده موجودا فيجب أن لا تقول أنه ليس هناك. ولكن، على الرغم من أن جسده موجود، فإنها لا تشعر بكل وجوده، وهذا ما قَصَدَتْهُ.

٣.عندما تقول "إنك لا تهتم بي،" يقول "بالطبع أنا أهتم بك. لماذا تظنين أنني أحاول أن أحل هذه المشكلة؟"

إنه يستنبط أن من الواجب عليها أن تدرك أنه يهتم بها بسبب كونه منشغلا بحل مشكلة ستعود بطريقة ما بالفائدة عليها. ولكنها تريد أن تشعر بانتباهه المباشر واهتمامه، وهذا ما تطلبه حقا.

٤.عندما تقول "أشعر أنني لست مهمة بالنسبة إليك،" يقول "هذا سخف. بالطبع أنت مهمة."

إنه يستنبط أن مشاعرها غير صحيحة لأنه يحل مشكلات لينفعها. فهو لا يدرك حين يركز على مشكلة واحدة ويتجاهل المشكلات التي تزعجها أن أي امرأة يمكن أن يكون لديها نفس رد الفعل وتأخذ الأمر بطريقة شخصية وتشعر بأنها غير مهمة.

٥.عندما تقول "أنت ليست لديك أي مشاعر. أنت موجود في أعماقك،" يقول "ما هو الخطأ في ذلك؟ بأي طريقة أخرى تتوقعين أن أحل هذه المشكلة؟"

إنه يستنبط أنها أصبحت انتقادية جدا وكثيرة المطالب لأنه يقوم بشيء أساسي ليتمكن من حل المشكلات. إنه

يشعر أنه غير مقدر حق قدره. وهو بالإضافة إلى ذلك لا يدرك صدق مشاعرها. الرجال عموما لا يدركون كم يتبدلون بتطرف وبسرعة من كونهم دافئين وحساسين إلى كونهم غير متجاوبين ومبتعدين. الرجل في كهفه مشغول بحل مشكلته ولا يعي كيف يبدو موقفه غير المكترث للآخرين.

ولزيادة التعاون يحتاج كل من الرجل والمرأة إلى أن يفهما بعضهما بشكل أفضل. عندما يبدأ الرجل بتجاهل زوجته، تأخذ هي الأمر بطريقة شخصية. وإدراك أنه يتعايش مع الضغط بطريقته الخاصة نافع للغاية ولكن ذلك لا يعينها دوما على تخفيف الألم.

في مثل هذه الأوقات يمكن أن تشعر هي بالرغبة في الحديث عن تلك المشاعر. هذا الوقت الذي يكون من المهم بالنسبة للرجل أن يصادق على مشاعرها. إنه يحتاج إلى أن يفهم أنّ لها الحق في أن تتحدث عن شعورها بالتجاهل وعدم المساندة تماما كما أن له الحق في أن ينسحب إلى داخل كهفه والامتناع عن الكلام. وإذا لم تشعر أنها قد فُهمت فسيكون صعبا بالنسبة إليها أن تتحرر من شعورها بالجرح.

العثور على الراحة بالتحدث

عندما تتعرض المرأة للضغط فإنها تشعر غريزيا برغبة في الحديث عن مشاعرها وكل المشكلات التي يُحتمل أن تكون مرتبطة بمشاعرها. وعندما تبدأ في الحديث فإنها لا تراعي أولوية أي مشكلة حسب أهميتها. فعندما تكون متضايقة، فإنها تكون متضايقة من كل شيء،

كبيره وصغيره. إنها غير مهتمة مباشرة بالعثور على حلول لمشكلاتها بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها وبأن تكون مفهومة. وبالحديث عشوائيا عن مشكلاتها، تصبح أقل انزعاجا.

المرأة الواقعة تحت ضغط غير مهتمة مباشرة
بالعثور على حلول لمشكلاتها
بل تبحث عن الراحة
بالتعبير عن نفسها وأن تكون مفهومة.

وكما أن الرجل الواقع تحت ضغط يميل إلى التركيز على مشكلة واحدة وينسى الأخرى، فالمرأة الواقعة تحت ضغط تميل إلى التوسع وتصبح غارقة في كل المشكلات. وبالحديث عن كل المشكلات المحتملة دون التركيز على حل المشكلة تشعر هي بالتحسن. وعن طريق استكشاف مشاعرها بهذه الطريقة تكتسب وعيا أعظم بما يزعجها حقا، ثم فجأة لا تعود غارقة جدا.

لتشعر بالتحسن، تتحدث النساء عن مشكلات ماضية، ومشكلات مستقبلية، ومشكلات محتملة، وحتى عن مشكلات لا حل لها. وكلما كثر الحديث والاستكشاف، كان الشعور بالتحسن أكبر. هذه هي طريقة عمل المرأة. وتوقع غير ذلك يعني إنكار مفهومها للذات.

عندما تكون المرأة غارقة فإنها تجد الراحة عن طريق الحديث بتفصيل دقيق عن مشكلاتها المتنوعة. وتدريجيا، إذا شعرت بأنها سُمعت، يتلاشى ضغطها. بعد أن تتحدث عن موضوع واحد، تتوقف

برهة ثم تنتقل إلى الذي يليه. وبهذه الطريقة تستمر في التوسع متحدثة عن مشكلات، مثيرات قلق، خيبات آمل، وإحباطات. ولا حاجة إلى أن تكون هذه الموضوعات بأي ترتيب وتميل إلى أن تكون غير مترابطة منطقيا. وإذا شعرت بأنها لم تُفهم، فيمكن حتى أن يتوسع وعيها أكثر، وربما أصبحت منزعجة من مشكلات أخرى.

كما أن الرجل العالق بالكهف يحتاج لمشكلات صغيرة لتصرفه، فالمرأة التي لا تشعر بأنها قد سُمعت ستحتاج للحديث عن مشكلات أخرى أقل صلة مما قد يؤدي إلى الشعور بالراحة. ولكي تنسى مشاعرها المؤلمة الخاصة ربما أصبحت متورطة عاطفيا في مشاكل الغير. بالإضافة لذلك يمكن أن تجد الراحة عن طريق مناقشة مشكلات صديقاتها، أقاربها، والذين لهم صلة بها. وسواءً كانت تتحدث عن مشكلاتها أو عن مشكلات الغير، فالتحدث رد فعل طبيعي وصحي للضغط عند الزهريات.

لكي تنسى مشاعرها المؤلمة الخاصة
ربما أصبحت المرأة متورطة عاطفيا
في مشاكل الغير.

كيف يتفاعل الرجال عندما تحتاج المرأة إلى أن تتحدث

عندما تتحدث النساء عن المشكلات، يبدي الرجال عادةً مقاومة. يفترض الرجل أنها تتحدث معه عن مشكلاتها لأنها تعتبره مسئولا عنها. وكلما كثرت المشكلات، زاد شعوره باللوم. إنه لا يدرك بأنها تتحدث لكي تشعر بالتحسن. ولا يعرف الرجل أنها ستكون ممتنة له لو أنه أنصت فقط.

أهل المريخ يتكلمون عن المشكلات لسببين فقط: لأنهم يلومون شخصا ما أو لأنهم يلتمسون نصحا. وإذا كانت المرأة منزعجة حقا فالرجل يفترض أنها تلومه. وإذا كانت تبدو أقل انزعاجا، فإنه يفترض أنها تلتمس نصحا.

فإذا افترض أنها تطلب نصيحة، فإنه حينها يضع قبعة الخبير لحل مشكلاتها. وإذا كان يفترض أنها تلومه، فإنه حينئذ يسحب سيفه ليحمي نفسه من هجومها. وفي كلتا الحالتين، يجد سريعا أنه من الصعوبة أن يُنصت.

وإذا تقدم بحلول لمشكلاتها، فإنها تستمر تماما في الحديث عن مشكلات أخرى. وبعد تقديم حلين أو ثلاثة، يتوقع منها أن تشعر بتحسن. وهذا لأن أهل المريخ أنفسهم يشعرون بتحسن مع الحلول، ماداموا قد طلبوا أن تُقدَّم الحلول. وعندما لا تشعر هي بتحسن، يشعر بأن حلوله قد رُفضت، وأنه غير مَقدَّر حق قدره.

من ناحية أخرى، إذا شعر بأنه مُهَاجَم، فإنه يبدأ في الدفاع عن نفسه. إنه يظن أنه إذا وضّح موقفه فإنها ستتوقف عن لومه. ولكن،

كلما دافع أكثر عن نفسه، كلما أصبحت أكثر انزعاجا. إنه لا يدرك أن التوضيحات ليست ما تحتاج إليه. إنها تحتاج إلى أن يفهم مشاعرها ويدعها تنتقل إلى الحديث عن مشكلات أخرى. فلو أنه حكيم وأنصت فقط، حينها وبعد لحظات قليلة من شكواها منه، ستُغَيِّر الموضوع وتتحدث عن مشكلات أخرى أيضا.

والرجال أيضا يصبحون محبطين بصفة خاصة عندما تتكلم المرأة عن مشكلات لا يستطيع أن يعمل حيالها شيئا. على سبيل المثال، عندما تتعرض المرأة للضغط يمكن أن تشتكي:

- "إنني لا أتقاضى ما يكفي في العمل."
- "عمتي لوسي تتردى من سيئ إلى أسوأ، كل عام تزداد حالتها سوءا."
- "بيتنا ليس كبيرا بما يكفي تماما."
- "هذا موسم جاف جدا. متى ستمطر."
- "لدينا تقريبا عجز في حسابنا البنكي."

يمكن أن تدلي بأي من التعليقات الآنفة كطريقة للتعبير عن قلقها، خيبة أملها، وإحباطاتها. يمكن أنها تدرك أنه ليس هناك ما يمكن عمله لحل هذه المشكلات، ولكن لتجد الراحة فهي لا تزال تحتاج إلى التحدث عنها. إنها تشعر بالدعم إذا تواصل المستمع مع إحباطها وخيبة أملها. ولكنها، ربما تُحبط شريكها الذكر-إلا إذا أدرك أنها تحتاج فقط إلى أن تتحدث عنها ومن ثم ستشعر بتحسن.

والرجال أيضا يصبحون غير صبورين عندما تتحدث النساء عن

والرجال أيضا يصبحون غير صبورين عندما تتحدث النساء عن مشكلاتهن بتفاصيل دقيقة. يفترض الرجل خطأ أنه حين تتحدث المرأة بتفصيل دقيق أن كل هذه التفاصيل ضرورية له للعثور على حل لمشكلتها. ويجاهد للعثور على صلة بينها وينفذ صبره. فهو مرة أخرى لا يدرك أنها تبحث لا عن حل منه ولكن عن رعايته وتفهمه.

بالإضافة إلى هذا، فإنّ الإنصات صعب بالنسبة إلى الرجل لأنه يفترض خطأ وجود ترتيب منطقي عندما تنتقل عشوائيا من مشكلة إلى أخرى. وبعد مشاركتها له في ثلاث أو أربع مشكلات يصبح محبطا للغاية ومرتبكا يحاول منطقيا أن يربط بين تلك المشكلات.

وسبب آخر يمكن أن يجعل الرجل يقاوم الإنصات هو أنه يبحث عن النتيجة النهائية. إنه لا يستطيع أن يبدأ في تشكيل حله حتى يعرف الناتج. وكلما كانت التفاصيل التي تدلي بها أكثر كان الإحباط أكبر وهو ينصت. إن إحباطه سيتناقص لو استطاع أن يتذكر أنها تنتفع بدرجة عظيمة بالحديث عن التفاصيل. وإذا استطاع أن يتذكر أن الحديث بتفصيل يساعدها لتشعر بتحسن، فيمكنه عندئذ إن تسترخي. وكما أن الرجل يشعر بالرضا عن طريق رسم التفاصيل المعقدة لحل مشكلة، تشعر المرأة بالرضا عن طريق الحديث عن تفاصيل مشكلاتها.

وكما أن الرجل يشعر بالرضا عن طريق رسم التفاصيل المعقدة لحل مشكلة، تشعر المرأة بالرضا عن طريق الحديث عن تفاصيل مشكلاتها.

الشيء الذي تستطيع المرأة أن تقوم بـه لتجعل الأمر أسهل قليلا على الرجل هو أن تخبره مقدما بالنتيجة النهائية للقصة ثم تعود إلى الوراء لتسرد التفاصيل. تحاشَيْ أن تتركيه يترقب في قلق. والنساء عادة يستمتعن بترك القلق يتعاظم لأن ذلك يبث شيئا من المرح في القصة. وامرأة أخرى تقدر هذا، لكن الرجل يمكن أن يُحبط بسهولة.

وبقدر عدم فهم الرجل للمرأة بقدر ما يقاومها وهي تتحدث عن المشكلات. وكلما تعلّم الرجل كيف يرضي المرأة ويمدها بالدعم العاطفي أكثر فإنه يكتشف أن الإنصات ليس صعبا جدا. والأمر الأهم. إذا استطاعت المرأة أن تُذَكِّرَ الرجل بأنها تريد أن تتحدث عن مشكلاتها فقط وأنه ليس ملزما بحل أي منها، فإنَّ هذا يمكن أن يساعده على الاسترخاء والإنصات.

كيف وجد أهل المريخ وأهل الزهرة السلام

لقد عاش أهل المريخ وأهل الزهرة في سلام لأنهم كانوا يحترمون اختلافاتهم. تعلم أهل المريخ أن يحترموا أن الزهريات يحتجن إلى الحديث ليشعرن بالتحسن. حتى لو لم يكن لديه ما يقوله، تعلم أنه بالإنصات يمكن أن يكون مُعِينا. وتعلمت الزهريات أن يحترمن حاجة أهل المريخ إلى الانسحاب ليتعايشوا مع الضغط. لم يعد الكهف سرا غامضا أو نذير شؤم.

ماذا تعلم أهل المريخ

أدرك أهل المريخ أنه حتى حين يشعرون بأنهم يتعرضون لهجوم، أو لوم، أو نقد من قبل الزهريات فإن ذلك الأمر وقتي؛ عاجلا ستشعر الزهريات بتحسن فجائي ويصبحن ممتنات متقبلات. بتعلم الإنصات، اكتشف أهل المريخ كم تنمو الزهريات بالحديث عن المشكلات.

وجد كل واحد من أهل المريخ الطمأنينة عندما فهم أخيرا أن حاجة الزهرية للحديث عن مشكلاتهن لم يكن بسبب أنه كان يخذلها بطريقة ما. تعلم بالإضافة إلى ذلك أن الزهرية بمجرد أن تشعر بأنها قد سُمعت فإنها تتوقف عن التركيز على مشكلاتها وتصبح إيجابية. بهذا الوعي، أصبح الواحد من أهل المريخ قادرا على الإنصات دون أن يشعر بالمسئولية عن حل كل مشكلاتها.

الكثير من الرجال بل حتى النساء يصدرون أحكاما سلبية عن الحاجة إلى الحديث عن المشكلات لأنهم لم يجربوا قط مدى الشفاء الذي يمكن أن تنطوي عليه. إنهم لم يروا قط كيف تتغير المرأة التي تشعر بأنها مسموعة، وتشعر بتحسن، وتحتفظ باتجاه إيجابي. لقد شاهدوا في الغالب المرأة (ربما والدتهم) التي لا تشعر بأنها مسموعة تستمر في التركيز على مشكلاتها. يحدث هذا للنساء عندما لا يشعرن بأنهن محبوبات أو مسموعات لزمن طويل. فالمشكلة الحقيقية هي أنها تشعر بأنها غير محبوبة، وليست المشكلة أنها تتحدث عن مشكلات.

بعد أن تعلم أهل المريخ كيف ينصتون حققوا أعظم اكتشاف مدهش. لقد بدأوا يدركون أن الإنصات لزهرية تتحدث عن مشكلات يمكن حقا

أن يساعدهم على الخروج من كهوفهم كما هو الحال عند مشاهدة مباراة في التلفزيون أو قراءة الصحف.

وبطريقة مشابهة، كما تعلم الرجال أن ينصتوا دون شعور بأنهم مَلُومُون أو مسئولون، أصبح الإنصات أكثر سهولة. وبمجرد أن يُتْقِنَ الرجل الإنصات، يدرك أن الإنصات يمكن أن يكون طريقة ممتازة لنسيان المشكلات اليومية بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى كثير من الرضا لشريكته. ولكن في الأوقات التي يكون فيها مجهدا حقا يمكن أن يحتاج إلى البقاء في كهفه ثم يخرج على مهل ببعض الملهيات مثل الأخبار أو رياضة تنافسية.

ماذا تعلم أهل الزهرة

وجدت الزهريات الطمأنينة أيضا عندما فهمن أخيرا أن دخول أحد أهل المريخ إلى كهفه ليس دليلا على أنه لا يحبها بدرجة كبيرة. تعلمن أن يكنّ أكثر تقبلا له في هذه الأوقات لأنه يعاني من كثير من الضغوط.

لم تعد الزهريات يتضايقن عندما يتشتت انتباه أهل المريخ بسهولة. عندما تتحدث زهرية ويصبح المريخي منشغلا، ستتوقف الزهرية بأدب جم عن الحديث، تبقى هناك، وتنتظر حتى يلحظ وجودها. عندها تبدأ في الحديث مرة أخرى. لقد فَهِمَتْ أنه من الصعب عليه أحيانا أن يعطي كل انتباهه. اكتشفت الزهريات أنه عند التماس انتباه أهل المريخ بأسلوب مريح ومتقبِّل كان أهل المريخ سعداء بإعادة توجيه انتباههم.

عندما يكون أهل المريخ منشغلين تماما في كهوفهم، لم تأخذ الزهريات أيضا الأمر بطريقة شخصية. لقد تعلمن أن هذا ليس هو الوقت المناسب لمحادثة ودية ولكن وقت الحديث عن مشكلات مع صديقاتهن أو الحصول على شيء من المرح أو الذهاب إلى التسوق. وحينما شعر أهل المريخ عندها بأنهم محبوبون ومقبولون، اكتشفت الزهريات أنّ أهل المريخ سوف يخرجون بسرعة أكبر من كهوفهم.

الفصل الرابع

كيف تُحَفِّزُ
الجنس الآخر

قبل أن يجتمع أهل المريخ وأهل الزهرة بقرون كانوا يعيشون جدًّ سعداء في عوالمهم المنفصلة. وفي يوم ما تغير كل شيء. أصبح أهل المريخ وأهل الزهرة فجأة مكتئبين كل في عالمه الخاص به. ولكن، كان هذا الاكتئاب هو الذي حفزهم إلى الاجتماع.

إن فهم أسرار تحولهم يساعدنا اليوم على إدراك كيف أنّ الرجال والنساء يُحَفِّزُونَ بطرق مختلفة. وبهذا الوعي الجديد ستكون أفضل تأهيلا لمساندة شريكك بالإضافة إلى حصولك على الدعم الذي تحتاج إليه في الأوقات الصعبة الضاغطة. دعونا نَعُدْ إلى الوراء في الزمن ونتخيل أننا نشهد ما حدث.

عندما شعر أهل المريخ بالاكتئاب، ترك كل فرد في الكوكب المدن وذهبوا إلى كهوفهم لوقت طويل. لقد كانوا عالقين ولم يقدروا على

الخروج، حتى صادف في أحد الأيام أن لَحَظَ أحد أهل المريخ الزهريات الجميلات بواسطة منظاره المُقَرِّب. وعندما تبادل بسرعة منظاره مع الآخرين، ألْهَمَ منظر هذه الكائنات الجميلة أهل المريخ، وزال اكتئابهم بطريقة معجزة. *شعروا فجأة بأنهم مرغوبون.* ثم خرجوا من كهوفهم وبدؤوا يشيدون أسطولا من سفن الفضاء ليطيروا إلى الزهرة.

وعندما أصبحت الزهريات مكتئبات، شكّلْنَ حلقات وبدأن يتحدثن مع بعضهن عن مشكلاتهن، ليشعرن بتحسُّن. لكن هذا لم يَبْدُ أنه خفف من الاكتئاب. وبقين مكتئبات زمنا طويلا حتى رأين عن طريق حدسهن مناما. رأين كائنات قوية مدهشة (أهل المريخ) تأتي عبر الكون ليعشقوهن، ويخدموهن، ويقدموا لهن المساندة. وشعرن *فجأة بأنهن مُعَزَّزاتٍ.* وعندما تحدثن عن منامهن مع الأخريات زال اكتئابهن، وبدأن الاستعداد بحبور لوصول أهل المريخ.

....

يُحَفَّزُ الرجال ويُمَكَّنون

عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم....

تُحَفَّزُ النساء وتَتَمَكَّنَ

عندما يشعرن بأنهن مُعَزَّزاتٍ.

إن أسرار التحفيز هذه لا تزال قابلة للتطبيق. فالرجال يُحَفَّزُون ويتمكنون *عندما يشعرون بأن هناك من يحتاج إليهم.* وعندما يشعر الرجل بأنه غير مُحتاج إليه في إطار علاقة، يصبح بالتدريج سلبيا وأقل

نشاطا، ومع مرور الأيام يكون لديه القليل ليقدمه لشريكته. ومن ناحية أخرى، عندما يشعر بأنه موثوق به إلى أقصى حد في أن يشبع حاجاتها ومُقدّرٌ حق قدره لجهوده، فإنه يكون مُتمَكِّناً ولديه المزيد من العطاء.

والنساء، مثل الزهريات، يُحَفَّزْنَ ويَتَمَكَّنَ *عندما يشعرن بأنهن مُعَزَّزاتٍ*. وعندما لا تشعر امرأة بأنها مُعَزَّزَةً في إطار علاقة تصبح تدريجيا مسؤولة بطريقة قهرية ومنهكة من البذل الزائد. ومن ناحية أخرى عندما تشعر بأنها تلقى الرعاية والاحترام، فإنها تكون مُشْبَعَةً ولديها المزيد من العطاء أيضا.

عندما يحب رجل امرأة

إن وقوع رجل في حب امرأة يشبه ما حدث عندما اكتشف أول شخص من أهل المريخ أهل الزهرة. لقد كان عالقا في كهفه غير قادر على تحديد مصدر اكتئابه، وكان يبحث في السماء بمنظاره المقرب. وفي ظرف لحظة متألقة تغيرت حياته إلى الأبد، وكأنما أُصِيبَ بصاعقة. لقد لحظ عبر منظاره المقرب منظرا وصفه بالجمال الرائع والرشاقة.

لقد اكتشف الزهريات. واشتعلت النار في جسده. وبمجرد رؤيته للزهريات، بدأ للمرة الأولى في حياته يهتم بشخص ما غير نفسه. ومن مجرد نظرة أصبح لحياته معنى جديدا. لقد زال اكتئابه.

إنّ لدى أهل المريخ فلسفة الربح/الخسارة–أريد أن أربح، ولا أهتم إذا خسرت. وما دام كل واحد من أهل المريخ يتولى العناية بنفسه فهذه المعادلة تعمل على نحو مُرْض. لقد كانت تعمل لعدة قرون. ولكن من

الضروري تغييرها الآن. لم يعد إعطاء الأولوية لأنفسهم مُرْض بما فيه الكفاية. فلكونهم في حب، فإنهم يرغبون أن تربح الزهريات بمقدار ما يربحون هم أنفسهم.

إننا نستطيع أن نرى امتدادا لهذا المبدأ المريخي التنافسي في معظم الأنشطة الرياضية اليوم. ففي لعبة التنس مثلا، أنا لا أريد أن أربح فقط بل أحاول أن أجعل صديقي يخسر بأن أجعل من العسير عليه أن يرد ضرباتي. إنني أستمتع بالربح على الرغم من أنّ صديقي يخسر.

هناك مكان لمعظم هذه الاتجاهات المريخية في الحياة، ولكن يصبح اتجاه ربح/خسارة هذا ضارا بعلاقاتنا في مرحلة الرشد. فإذا كنت أسعى لإشباع حاجاتي على حساب شريكي، فمن المؤكد أننا سنعاني من عدم السعادة، الاستياء، والصراع. إن سر بناء علاقة ناجحة يكمن في أن يربح الشريكان.

الاختلافات تجذب

بعد أن وقع أول أهل المريخ في الحب، بدأ في تصنيع مناظير مقربة لكل إخوانه من أهل المريخ. وبسرعة تخلصوا جميعا من اكتئابهم. وبدأوا يشعرون بالحب للزهريات. لقد بدأوا يهتمون بالزهريات كما يهتمون بأنفسهم.

كانت الزهريات الغريبات الجميلات مصدر جذب غامض لأهل المريخ. لقد جذبت اختلافاتهن بصفة خاصة أهل المريخ. فبينما كان أهل المريخ صلبين، كانت الزهريات ناعمات. بينما كانت أطراف أهل المريخ

أشبه بالزوايا. كانت أطراف الزهريات مُقَوَّسَة. وبينما كان أهل المريخ باردين. كانت الزهريات دافئات. يبدو وبطريقة سحرية ومثالية أنّ اختلافاتهم تكمل بعضها.

وبلغة غير منطوقة وبدرجة عالية الوضوح بَلَّغَتْهُم الزهريات: "إننا نحتاج إليكم. طاقتكم وقوتكم تستطيع منحنا إشباعا عظيما، يملأ فراغا عميقا في كياننا. إننا نستطيع أن نعيش معا في سعادة عظيمة." لقد حفزت هذه الدعوة أهل المريخ ومَكَّنَتْهُم.

الكثير من النساء يفهمن غريزيا كيف يبعثن بهذه الرسالة. ففي بداية أي علاقة، ترسل المرأة إلى الرجل نظرة خاطفة تقول يمكن أن تكون أنت الشخص الذي يجعلني سعيدة. وبهذه الطريقة اللطيفة تقوم فعليا ببدء علاقتهما. هذه النظرة تشجعه على الاقتراب. إنها تُمَكِّنُهُ من التغلب على مخاوفه من حصول الارتباط. ولسوء الحظ، بعد أن يكونا في علاقة وتبدأ المشكلات في الظهور، فإنها لا تدرك كيف أن تلك الرسالة لا تزال مهمة بالنسبة إليه وتهمل إرسالها له.

لقد كان أهل المريخ مُحفزين جدا باحتمالية أن يحدثوا تميزا على سطح الزهرة. لقد كان جنس أهل المريخ يتحرك نحو مستوى جديد من الارتقاء. فلم يعودوا يحققون الرضا بإثبات مقدرتهم وتنمية طاقتهم. إنهم يريدون أن يستعملوا طاقتهم ومهاراتهم في خدمة الآخرين، وبخاصة في خدمة الزهريات. لقد ابتدؤا بتطوير فلسفة جديدة، فلسفة ربح/ربح. إنهم يريدون عالما يعتني فيه الكل بأنفسهم وبالآخرين على السواء.

الحب يُحَفِّزُ أهل المريخ

بدأ أهل المريخ في بناء أسطول من سفن الفضاء التي ستحملهم إلى الزهـرة عبر السموات. إنهم لم يشعروا قط بمثل هـذه الحيويـة. فبنظـرة خاطفـة للزهريات، بدؤوا لأول مرة في تاريخهم يحملون مشاعر غير أنانية.

وبطريقة مشابهة، عندما يقع الرجل في الحب يكون محفزا بـأقصى ما يستطيع من أجل أن يكون في خدمة غيره. فعندما ينفتح قلبه، يشـعر بثقة تامة في نفسه على أنه قادر على إحداث تغييرات جذريـة. وحـين يُعطى الفرصة ليثبت إمكانياته، يعبر عن ذاته كـأفضل مـا تكـون. فقـط عندما يشعر بأنه لا يستطيع النجاح ينكـص راجعـا إلى أسـلوبه الأنـاني القديم.

حين يُعطى الفرصة ليثبت إمكانياته،
يعبر الرجل عن ذاته كأفضل ما تكون.
فقط عندما يشعر أنه لا يستطيع النجاح
ينكص إلى الوراء لأسلوبه الأناني.

عندما يقع الرجل في الحب، يبدأ في الاهتمام بشخص آخر بقدر مـا يهتم بنفسه. ويصبح فجأة طليقا مـن أغـلال كونـه مُحَفَّـزاً لنفسـه فقـط ويصبح حرا ليمنح غيره، ليس لمغنم شـخصي، ولكـن نتيجـة لاهتمامـه. إنه يعيـش رضـا شـريكته وكأنـه رضـاه الشـخصي. ويمكـن بسـهولة أن

يحتمل أي مشقة ليجعلها سعيدة لأن سعادتها تجعله سعيدا. ويصبح نضاله أسهل. إنه مزود بطاقة لهدف أعلى.

إنه يمكن أن يقنع في شبابه برعاية نفسه وحده، ولكن حين ينضج لا يعود الإشباع الذاتي مُرْضيا. وليشعر بالرضا يجب أن يعيش حياته محفزا بالحب. وكونه مدفوعا ليعطي بهذه الطريقة الاختيارية غير الأنانية يحرره من قصور الإشباع الذاتي الخالي من الاهتمام بالآخرين. وعلى الرغم من أنه لا يزال يحتاج إلى أن يتلقى الحب، فإن أعظم حاجاته هي منح الحب.

معظم الرجال ليسو فقط جائعين لمنح الحب بل أنهم يموتون جوعا له. وأكبر مشكلتهم أنهم لا يدرون عَظَمَةَ ماذا يفتقدون. إنهم نادرا ما شاهدوا والديهم ينجحون في إرضاء أمهاتهم عن طريق البذل. ونتيجة لذلك فإنهم لا يدرون أن مصدر إشباع رئيس بالنسبة إلى الرجل يُمْكِنُ أن يأتي عن طريق العطاء. وعندما تفشل علاقاته يجد نفسه مكتئبا وعالقا بكهفه. ويتوقف عن الرعاية ولا يدري لماذا هو مكتئب جدا.

إنه في مثل هذه الأوقات ينسحب من أقاربه أو أهل مودته ويبقى عالقا في كهفه. يسأل نفسه لم كل هذا، ولماذا أهتم. إنّه لا يدري أنه توقف عن البذل لأنه لا يشعر أنّ أحدا بحاجة إليه. وهو لا يدري أنه بالعثور على شخص ما يحتاج إليه، يمكنه أن ينفض عنه غبار اكتئابه ويصبح مُحَفّزاً من جديد.

حين لا يشعر الرجل أنه يحدث أثرا إيجابيا في حياة شخص آخر، فإنه من الصعب عليه أن يستمر في الاهتمام بنفسه وبعلاقاته. ومن

الصعب أن يكون محفزا عندما لا يحتاج إليه أحد. وليصبح مُحَفِّزا مرة أخرى فإنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مُقَدَّرٌ حق قدره، وموثوق به، ومقبول. أن لا يحتاج أحد إليه يعتبر موتا بطيئا للرجل.

أن لا يحتاج أحد إليه يعتبر موتا بطيئا للرجل.

عندما تحب امرأة رجلا

إن وقوع المرأة في حب رجل يشبه ما حدث عندما اعتقدت أول زهرية أن أهل المريخ قادمون. لقد حلمت أن أسطولا من سفن الفضاء قادم من السموات سيهبط وأن جنسا قويا وحنونا من أهل المريخ سيظهر. هذه المخلوقات لن تحتاج إلى الرعاية ولكن بدلا من ذلك تريد أن تعطي وتعتني بالزهريات.

كان أهل المريخ مخلصين جدا وملهمين بجمال الزهريات وثقافتهن. لقد أدرك أهل المريخ أن طاقتهم ومقدرتهم لا معني لها دون شخص ما يخدمونه. هذه المخلوقات المدهشة والمثيرة للإعجاب وجدت الراحة والإلهام في التعهد بخدمة، وإسعاد، وإرضاء الزهريات. يا للمعجزة!

لقد رأت زهريات أخريات حلما شبيها وتخلصن من اكتئابهن فورا. والإدراك الذي أحدث تحولا لدى الزهريات كان اعتقادهن أن العون في الطريق لأن أهل المريخ قادمون. كانت الزهريات مكتئبات لأنهن شعرن

بالعزلة والوحدة. وللخروج من اكتئابهن كنّ يحتجن إلى أن يشعرن بأن العون العطوف قادم في الطريق.

لدى معظم الرجال القليل من الوعي بمدى أهمية أن تشعر المرأة بالدعم من قِبَلِ شخص يهتم. إن النساء يكنّ سعيدات عندما يعتقدن أن حاجاتهن ستُلَبى. إن ما تحتاجه المرأة عندما تكون متضايقة، غارقة، مرتبكة. منهوكة، أو فاقدة للأمل هو رفقة عادية. تحتاج إلى أن تشعر أنها ليست وحيدة. تحتاج إلى أن تشعر بأنها محبوبة ومعززة.

إن التعاطف، والتفهم، والصدق، والحنان يساعد كثيرا في معاونتها لتصبح أكثر تقبلا وامتنانا لدعمه. لا يدرك الرجال هذا لأن غرائزهم المريخية تدلّهم على أنه من الأفضل أن تكون وحيدا إذا كنت متضايقا. وعندما تكون هي متضايقة، سيتركها بمفردها بدافع من الاحترام، أو إذا بقي زاد الأمر سوءا عن طريق محاولة حل مشكلاتها. إنه لا يدرك غريزيا مدى أهمية القرب والمودة، والمشاركة بالنسبة لها. إن أقصى ما تحتاج إليه هو شخص ما يُنْصِتْ.

يخف ميل المرأة القهري بمجرد
أن تتذكر أنها جديرة بالحب-
وأنه ليس عليها أن تحصل عليه؛
وتستطيع أن تسترخي، وتعطي أقل، وتتلقى أكثر. إنها تستحق ذلك.

وبمشاركة مشاعرها تبدأ تتذكر بأنها جديرة بالحب وأن حاجاتها ستُلبى. ويتبدد الشك وعدم الثقة. ويخف ميلها القهري بمجرد أن تتذكر أنها جديرة بالحب-وأنه لن يكون عليها أن تحصل عليه؛ وتستطيع أن تسترخي، تعطي أقل، وتتلقى أكثر. إنها تستحق ذلك.

البذل الكثير متعب

وليتعايشن مع اكتئابهن كانت الزهريات منشغلات بالبوح بمشاعرهن والحديث عن مشكلاتهن. وبمجرد ما تحدثن اكتشفن سبب اكتئابهن. لقد كن متعبات من البذل الكثير طول الوقت. لقد كن مستاءات دائما من الشعور بالمسئولية تجاه بعضهن. ورغبن أن يسترحن ويُعْتَنَى بهن فقط بعض الوقت. لقد كن متعبات من مشاركة كل شيء مع الآخرين. ورغبن أن يَكُنَّ مميزات ويمتلكن أشياء كانت تخصهن. لم يعدن راضيات بأن يكن مضحِّيات يعشن للآخرين.

عشن على سطح الزهرة بفلسفة خسارة/ربح.-"أنا أخسر لكي تربح أنت." ومادامت كل واحدة تقدم تضحيات للأخريات، فكل واحدة إذا كانت تلقى الرعاية. ولكن بعد القيام بهذا لعدة قرون كانت الزهريات متعبات من رعاية بعضهن بعضا ومشاركة كل شيء. كن أيضا مستعدات لفلسفة ربح/ربح.

وبطريقة مشابهة، الكثير من النساء اليوم متعبات من البذل. أنهن يردن وقتا للراحة. وقتا لاستكشاف كينونتهن. وقتا للعناية بأنفسهن

أولا. إنهن يردن شخصا ما يقدم دعما عاطفيا، شخص ما ليس عليهن رعايته. وأهل المريخ تنطبق عليهم هذه الأوصاف تماما.

عند هذه النقطة كان أهل المريخ يتعلمون أن يمنحوا بينما كانت الزهريات عند ذلك مستعدات لأن يتعلمن كيف يتلقين. وبعد قرون وصل أهل الزهرة وأهل المريخ إلى مرحلة مهمة من تطورهم. احتاجت الزهريات إلى أن يتعلمن كيف يتلقّين بينما احتاج أهل المريخ إلى أن يتعلموا كيف يُعْطُون.

ونفس هذا التغير يحدث عادة للرجال والنساء عندما ينضجون. في الصغر، تكون المرأة أكثر استعدادا للتضحية وتشكيل نفسها لإشباع حاجات شريكها. وفي الصغر، يكون الرجل مستغرقا في شئونه الذاتية غير واع بحاجات الآخرين. وعندما تنضج المرأة تدرك كيف أنه من الممكن أنها كانت تضحي بنفسها من أجل أن ترضي شريكها. وعندما ينضج الرجل يدرك كيف يخدم ويحترم الآخرين بطريقة أفضل.

وعندما ينضج الرجل يتعلم أيضا كيف أنه من الجائز أنه يضحي بنفسه، ولكن التغير الرئيس هو أنه أصبح أكثر وعيا بكيفية التمكن من النجاح في العطاء. وبنفس الطريقة، عندما تنضج المرأة تتعلم أيضا أساليب جديدة في العطاء، ولكن تغيرها الرئيس يميل إلى أن يكون تعلّم تعيين الحدود لأجل أن تتلقى ما تريد.

كُفَّ عن اللوم

عندما تدرك المرأة بأنها كانت تعطي بلا حدود، فإنها تميل إلى لوم شريكها لتعاستهما. وتشعر بعدم عدالة أن تعطي أكثر مما تتلقى.

ولكن على الرغم من أنها لم تتلق ما تستحق، فإنها لتحسين علاقاتها تحتاج إلى أن تدرك كيف ساهمت في مشكلتها. عندما تعطي المرأة بلا حدود فإن عليها أن لا تلوم شريكها. وبنفس الطريقة، فالرجل الذي يعطي أقل يجب أن لا يلوم شريكته في كونها سلبية وغير متجاوبة معه. في كلتا الحالتين، اللوم لا ينفع.

التفهم، والثقة، والتعاطف، والتقبل، والدعم هي الحل، وليس لوم شركائنا. عندما تقع هذه الحالة، يستطيع الرجل بدلا من لوم شريكته لكونها مستاءة، أن يكون متعاطفا ويقدم دعمه حتى ولو لم تطلبه، وينصت إليها حتى ولو بدا له في البداية أنه أشبه باللوم، ويساعدها بعمل أشياء صغيرة لها ليُظْهِرَ لها أنه يهتم حتى تشعر بالثقة وتبوح له.

وبدلا من لوم الرجل على بذل القليل، تستطيع المرأة أن تتقبل وتغفر أخطاء شريكها، خاصة عندما يخيِّب ظنها، وتثق بأنه يريد أن يعطي أكثر عندما لا يقدم دعمه. وتشجعه ليعطي أكثر بإظهار امتنانها لما يعطيه فعلا والاستمرار في طلب دعمه.

تحديد واحترام الحدود

والأهم، مع ذلك، أنّ المرأة تحتاج إلى أن تعرف حدود ما تستطيع بذله دون أن تستاء من شريكها. فبدلا من أن تتوقع من شريكها أن يحقق التعادل، فإنها تحتاج إلى أن تحافظ على التعادل بضبط مقدار ما تمنح.

دعونا ننظر إلى مثال. كان عمر جِمْ تسعا وثلاثين عاما وكان عمر زوجته، سوزان، إحدى وأربعين عاما عندما قدما للإرشاد. كانت سوزان ترغب في الطلاق. واشتكت من أنها كانت تعطي أكثر منه مدة اثنتي عشرة سنة ولا تستطيع الاحتمال أكثر من ذلك. لقد لامت جِمْ لكونه بليدا، أنانيا، متحكما، وغير غرامي. قالت أنها لم يبق لديها ما تعطيه وأنها جاهزة للرحيل. وقد أقنعها بأن تأتي للعلاج، لكنها كانت متشككة. واستطاعا خلال فترة ستة أشهر أن يتقدما عبر ثلاث مراحل لتصحيح العلاقة. وهما اليوم سعيدان في زواجهما ولديهما ثلاثة أطفال.

الخطوة ١: الدافعية

بَيَّنْتُ لجِمْ أن زوجته كانت تعاني من استياء تراكم عبر اثنتي عشرة سنة. وإذا كان راغبا في إنقاذ هذه الزواج فعليه أن يقوم بالكثير من الإنصات من أجل تحفيزها للتأثير في زواجهما. وفي الجلسات الست الأولى مع بعضهما، شَجَّعْتُ سوزان على أن تبوح بمشاعرها وساعدت جِمْ في أن يتفهم بصبر مشاعرها السلبية. كان هذا هو الجزء الأصعب في عملية علاجهما. وعندما بدأ فعلا ينصت لألمها وحاجاتها غير المشبعة،

أصبح باضطراد محفزا وواثقا بأنه يستطيع أن يقوم بالتغيير اللازم لتحقيق علاقة حميمة.

قبل أن تكون سوزان محفزة للتأثير في علاقتهما كانت تحتاج إلى أن تُسْمَعَ وأن تشعر بأن جِمْ يصادق على مشاعرها: كانت هذه هي الخطوة الأولى. بعد أن شعرت سوزان بأنها فُهِمَتْ، كانا قادرين على التقدم إلى الخطوة التالية.

الخطوة ٢: المسئولية

كانت الخطوة الثانية تحمل المسئولية. كان جِمْ يحتاج إلى أن يتحمل مسئولية عدم تدعيم زوجته، بينما كانت سوزان تحتاج إلى أن تتحمل مسئولية عدم تعيين الحدود. اعتذر جِمْ عن تصرفاته التي جرحها بها. كما أدركت سوزان أنه بمجرد أن تجاوز حدودها بمعاملتها بطريقة مهينة (مثل الصراخ، والدمدمة، ومقاومة المطالب، وإبطال المشاعر)، فإنها لم تعين حدودها. وعلى الرغم من أنها لم تكن تحتاج إلى الاعتذار، فإنها اعترفت ببعض المسئولية عن مشكلاتهما.

وعندما تقبلت تدريجيا أن عدم قدرتها على تعيين الحدود وميلها إلى أن تعطي بلا حدود ساهم في مشكلاتهما، كانت قادرة على أن تكون أكثر تسامحا. إن تحمل المسئولية في مشكلاتها كان عنصرا أساسيا لتحرير استيائها. وبهذه الطريقة كانا محفزين لتعلم أساليب جديدة في تدعيم بعضهما باحترام الحدود..

الخطوة ٣: التدريب

كان جِمْ يحتاج على وجه الخصوص إلى أن يتعلم كيف يحترم حدودها، بينما كانت سوزان تحتاج إلى أن تتعلم كيف تعيِّنها. كان كلاهما بحاجة إلى أن يتعلم كيف يعبر عن مشاعره الصادقة بطريقة مهذبة. واتفقا في هذه المرحلة الثالثة على ممارسة تعيين الحدود واحترامها، مع إدراكهما أنهما قد يرتكبان أخطاء أحيانا. وكونهما قادران على ارتكاب أخطاء أعطاهما إحساسا بالأمن وهما يتدربان. هذه بعض الأمثلة لما تعلماه ومارساه:

- تدربت سوزان على قول "إنني لا أحب الطريقة التي تتحدث بها. توقف من فضلك عن الصراخ أو سأغادر الغرفة." وبعد مرات قليلة غادرت فيها الغرفة لم تعد بحاجة إلى القيام بذلك مرة أخرى.
- عندما كان جِمْ يطلب أشياء كانت ستشعر بالاستياء للقيام بها بعد ذلك، تدربت لوسي على قول "كلا، أحتاج إلى الراحة." أو "كلا، أنا مشغولة جدا اليوم." اكتشفت أنه أكثر انتباها لها لأنه فهم كم كانت مشغولة أو متعبة.
- أخبرت سوزان جِمْ بأنها ترغب في الذهاب في إجازة، وعندما قال أنه مشغول جدا قالت أنها ستذهب وحدها. وغير فجأة جدوله ورغب في الذهاب.

• عندما تحدثا وقام جِمْ بمقاطعتها، تدربت على قول "إنني لم أنته بعد، من فضلك استمع إلي." بدأ فجأة يستمع أكثر ويقاطع أقل.
• كانت أصعب مهمة بالنسبة إلى سوزان هي أن تتدرب على طلب ما تريد. قالت لي، "لماذا يجب علي أن أطلب، بعد كل ما فعلت من أجله؟" وَضَّحْتُ لها أنّ تحميله مسئولية معرفة رغباتها ليس فقط غير واقعي بل جزءاً كبير من مشكلتها. كانت تحتاج إلى أن تكون مسئولة عن العمل على جعل رغباتها تتحقق.
•كان التحدي الأصعب بالنسبة إلى جِمْ هو أن يحترم التغير الحاصل لها وأن لا يتوقع منها أن تكون نفس الشريكة المجاملة التي تزوجها في الأصل. لقد أدرك أنه كما كان صعبا عليها أن تضع الحدود، كان صعبا عليه أن يتكيف معها. لقد أدرك أنهما سيصبحان منسجمين بعد أن يحصلا على تدريب أكثر.

حين يجرب الرجل الحدود، فإنه يكون محفزا ليعطي أكثر. فعن طريق احترام الحدود، يكون محفزا آليا للتساؤل عن فاعلية أنماطه السلوكية ويبدأ بإحداث تغييرات. وعندما تدرك المرأة أنّ عليها أن تضع حدودا لكي تأخذ، عندئذ تبدأ آليا بمسامحة شريكها واستكشاف طرق جديدة لطلب الدعم وتَلَقِّيه. عندما تقرر المرأة حدودا، تتعلم تدريجيا كيف تستريح وتتلقى أكثر.

تَعَلَّمْ أن تتلقى

إنّ تقرير الحدود والتَلَقّي مخيف جدا للمرأة. فهي في العادة تخشى أن تحتاج إلى الكثير ثم تكون مرفوضة، أو مخذولة، أو يصدر عليها حكم سلبي. والرفض، والخذلان، والحكم السلبي هي الأكثر إيلاما لأنه في أعماق لاوعيها تحمل اعتقادا غير صحيح بأنها غير جديرة بأن تتلقى أكثر. لقد تشكل هذا الاعتقاد وتعزز في كل مرة كان عليها أن تكبت مشاعرها، وحاجاتها، ورغباتها.

والمرأة على وجه الخصوص عرضة للاعتقاد السلبي الخاطئ بأنها لا تستحق الحب. وإذا كانت قد شهدت وهي طفلة سوء معاملة أو تعرضت بصورة مباشرة لسوء معاملة، فإنها تكون عندئذ أكثر قابلية لأن تشعر بأنها غير جديرة بالحب؛ ويكون من الصعب عليها أن تقرر قيمتها. هذا الشعور بعدم الجدارة، المخفي في اللاشعور، يولِّد خوفا من احتياج الآخرين. إن جزءا منها يتخيل أنها لن تتلقى الدعم.

ولأنها خائفة من أنها لن تكون مدعومة، فإنها تقوم بغير علم بدفع الدعم الذي تحتاج إليه بعيدا. وعندما يتلقى الرجل الرسالة بأنها لا تثق فيه لإشباع حاجاتها، فإنه عندئذ يشعر مباشرة بأنه مرفوض ثم ينطفئ. وشعورها باليأس وعدم الثقة يحول حاجاتها الشرعية إلى تعبير يائس من العَوَز ينقل إليه رسالة مفادها أنها لا تثق بدعمه لها. ومما يثير السخرية، أن الرجال يُحفزون بصورة رئيسة بالاحتياج إليهم، ولكن يُطْفَأون بعدم الحاجة إليهم.

في مثل هذه الأوقات، تفترض المرأة خطأ أن وجود حاجات لديها أدى إلى إطفائه في حين أن الحقيقة إن يأسها وقنوطها وعدم ثقتها أدى إلى ذلك. ودون إدراك أن الرجال يحتاجون إلى أن يوثق بهم، يكون صعبا ومربكا للنساء أن يدركن الفرق بين الاحتياج والعَوَز.

"الاحتياج" هو اتصال صريح وطلب للدعم من رجل بأسلوب مفعم بالثقة، والذي يُفْتَرَضُ أنه سيعمل ما في وسعه. هذا الأسلوب يُمَكِّنُه. ولكن، "العوز" هو احتياج يائس للدعم لأنك لا تثق بأنك ستحصل عليه. وهذا يدفع الرجال بعيدا ويجعلهم يشعرون بأنهم مرفوضون وغير مُقدّرين حق قدرهم.

واحتياج الآخرين، بالنسبة إلى النساء، ليس مربكا فقط ولكن خيبة الأمل والخذلان يكونان مؤلمين بصورة خاصة، حتى بأقل السبل. إنه ليس من السهل عليها أن تعتمد على الآخرين ثم تتلقى التجاهل، أو النسيان، أو النبذ. واحتياج الآخرين يجعلها في وضع غير حصين أو حساس. وكونها تلقى التجاهل أو خيبة الأمل يؤلمها أكثر لأنه يؤكد اعتقادها الخاطئ بأنها غير جديرة.

كيف تعلمت الزهريات أن يشعرن بالجدارة

لعدة قرون عوّضت الزهريات عن هذا الخوف الجوهري بعدم الجدارة بأن يكنَّ يقظات لحاجات الآخرين. إنهن يمكن أن يعطين ويعطين، ولكن في داخل أعماقهن لا يشعرن بأنهن جديرات بالتلقي. لقد كنَّ يأملن أنه بالمنح يمكن أن يصبحن أكثر جدارة. وبعد قرون من العطاء

أدركن أخيرا أنهن جديرات بتلقي الحب والدعم. ونظرن إلى الوراء وأدركن أنهن كن دائما جديرات بالدعم.

لقد هيأتهن عملية البذل للآخرين لحكمة احترام الذات. وعن طريق منح الآخرين بدأن يدركن أن الآخرين جديرون بالتلقي، وهكذا بدأن بإدراك أن كل فرد يستحق الحب. ثم أدركن، أخيرا، أنهن أيضا جديرات بالتلقي.

هنا على سطح الأرض، حين تشهد طفلة صغيرة والدتها تتلقى الحب، تشعر آليا عندئذ أنها جديرة. وتكون قادرة بسهولة على التغلب على أسلوب الزهريات القهري في العطاء غير المحدود. ولن يكون عليها أن تتغلب على خوف التلقي لأنها تتمثل هوية والدتها بدقة. فإذا كانت والدتها قد تعلمت هذه الحكمة فعندئذ تتعلم الطفلة آليا عن طريق الملاحظة والشعور بأمها. وإذا كانت الوالدة منفتحة للتلقي، عندها تتعلم الطفلة كيف تتلقى.

ولكن، لم يكن لدى الزهريات نماذج دوْر يحتذينها، ولهذا أخذ هذا الأمر منهن آلاف السنين للتخلص من عطائهن القهري. وعن طريق ملاحظة أن الآخرين كانوا جديرين بالتلقي، أدركن أنهن أيضا جديرات بالتلقي. وعند تلك اللحظة السحرية كان أهل المريخ يمرون بتحول وبدؤوا في بناء سفن فضاء.

عندما يكون أهل الزهرة مستعدين سيظهر أهل المريخ

عندما تدرك المرأة بأنها بحق جديرة بالحب، فإنها تفتح الباب للرجل ليعطيها. ولكن، مما يثير السخرية، عندما يقتضي الأمر منها عشر سنوات من العطاء اللامحدود في علاقة زواج لكي تدرك أنها تستحق أكثر، فإنها تشعر برغبة في إغلاق الباب وعدم إعطائه الفرصة. يمكن أن تشعر بشيء كهذا: "لقد كنتُ أعطيكَ وكنت أنتَ تتجاهلني. لقد أخذت فرصتك. إنني أستحق أفضل من ذلك. إنني لا أستطيع الثقة بك. إنني متعبة جدا، ولم يتبق لدي شيء لأعطيه. إنني لن أدَعَك تجرحني مرة أخرى."

عندما تكون هذه هي الحال، فإنني أطمئن النساء باستمرار بأنه ليس عليهن أن يعطين أكثر للحصول على علاقة أفضل. إن شركاءهن سيعطونهن فعلا أكثر إذا أعطين أقل. فحين كان الرجل يهمل حاجاتها، فكأنما كان كلاهما نائمين. وعندما تستيقظ هي وتتذكر حاجاتها، يستيقظ هو أيضا ويرغب في إعطائها أكثر.

عندما تستيقظ هي وتتذكر حاجاتها،
يستيقظ هو أيضا ويرغب في إعطائها أكثر.

ومما يمكن التنبؤ به، أن شريكها سيستيقظ من حالته السلبية ويجري فعليا كثيرا من التغييرات التي تطلبها. فعندما لا تعود تعطي

بلا حدود، لأنها تشعر في داخل نفسها بالجدارة، يخرج هو من كهفه ويبدأ ببناء سفن فضاء ليأتي ويحقق لها السعادة. في الحقيقة ربما يأخذ ذلك منه بعض الوقت ليتعلم أن يعطيها أكثر، ولكن الخطوة الأكثر أهمية قد تَمَّتْ-إنه مدرك بأنه قد أهملها وهو يريد أن يتغير.

كما أن النجاح يتحقق أيضا في الاتجاه الآخر. عادة عندما يدرك رجل أنه غير سعيد ويريد حبا وغراما أكثر في حياته، ستبدأ زوجته فجأة في الانفتاح وتحبه مرة أخرى. وتبدأ جدران الاستياء في التلاشي، ويعود الحب إلى الحياة. وإذا كان هناك كثير من الإهمال فربما يتطلب الأمر حقا بعض الوقت لمداواة الاستياء المتراكم، ولكنه ممكن. في الفصل ١١، سأناقش أساليب بسيطة وعملية لمداواة الاستياء.

في أحيان كثيرة، عندما يقوم أحد الشريكين بإحداث تغييرات إيجابية فالطرف الآخر سيتغير أيضا. هذه المصادفة القابلة للتنبؤ هي إحدى الأشياء السحرية في الحياة. فعندما يكون التلميذ مستعدا يظهر الأستاذ. وعندما يُسأل السؤال، تُسمع الإجابة. وعندما نكون حقا مستعدين للأخذ عندئذ سيصبح ما نحتاج إليه متوفرا. وعندما كانت الزهريات مستعدات للتلقي، كان أهل المريخ مستعدين للبذل.

تَعَلُّمُ البذل

أعظم خوف الرجل هو من كونه غير مفيد بما فيه الكفاية أو أنه غير كفؤ. وهو يعوض عن هذا الخوف بالتركيز على زيادة قوته وكفاءته.

فالنجاح، والإنجاز، والفاعلية تقع في المقام الأول من حياته. وقبل أن يكتشفوا الزهريات، كان أهل المريخ مهتمين للغاية بهذه الصفات ولهذا لم يكونوا يهتمون بأي شيء أو أي أحد آخر. والرجل يبدو في منتهى عدم الاهتمام عندما يكون خائفا.

أعظم خوف الرجل هو من كونه غير مفيد بما فيه الكفاية
أو أنه غير كفؤ.

ومثلما تكون المرأة خائفة من التلقي، يكون الرجل خائفا من البذل. وإجهاد الرجل نفسه في العطاء للآخرين يعني التعرض لخطر الفشل، والتصحيح، والاستهجان. هذه النتائج هي الأشد إيلاما لأنه في أعماق لاشعوره يحمل اعتقادا خاطئا بأنه ليس مفيدا بدرجة كافية. لقد تشكل هذا الاعتقاد وتعزز في الطفولة في كل مرة كان يُتوقع منه أن يكون أداؤه أفضل. وعندما كانت إنجازاته تمر دون ملاحظة أو لا تُقَدَّرُ حق قدرها، بدأ في أعماق لاشعوره يشكل هذا الاعتقاد الخاطئ بأنه ليس مفيدا بما فيه الكفاية.

مثلما تكون المرأة خائفة من التلقي،
يكون الرجل خائفا من البذل.

والرجل على وجه الخصوص عرضة لهذا الاعتقاد الخاطئ. وهذا يولِّد في داخله الخوف من الفشل. فهو يريد أن يعطي لكنه يخاف أن يفشل، ولهذا لا يحاول. وإذا كان أكبر خوفه من عدم الكفاءة، فمن الطبيعي أنه سيتجنب أي مخاطر غير ضرورية.

ومما يدعو إلى السخرية، أنه عندما يهتم الرجل كثيرا يزداد خوفه من الفشل، ويعطي أقل. ولتجنب الفشل يتوقف عن البذل للناس الذين تكون رغبته في البذل لهم أكبر.

يمكن للرجل عندما يكون غير آمن أن يعوض ذلك بعدم الاهتمام بأي شخص آخر عدا نفسه. وتكون أكثر استجابة دفاعية آلية لديه أن يقول "إنني لا أهتم." ولهذا السبب، لم يسمح أهل المريخ لأنفسهم بأن يشعروا أو يهتموا بالآخرين كثيرا. وحين أصبحوا ناجحين وأقوياء أدركوا أخيرا أنهم مفيدون بما فيه الكفاية وأنهم يستطيعون النجاح في البذل. ثم اكتشفوا الزهريات.

وعلى الرغم من أنهم كانوا دائما مفيدين بما فيه الكفاية، فقد هيأتهم عملية إثبات قوتهم لفضيلة تقدير الذات. ومن خلال تحقيق النجاح ثم النظر إلى الوراء، أدركوا أن كل فشل مروا به كان ضروريا لتحقيق نجاحاتهم التالية. لقد علمهم كل خطأ درسا مهما للغاية لازما لتحقيق أهدافهم. لهذا، أدركوا أنهم كانوا دائما مفيدين بما فيه الكفاية.

لا بأس من ارتكاب أخطاء

أول خطوة في تَعَلّم كيف يعطي أكثر بالنسبة للرجل هي أن يدرك أنه لا بأس من ارتكاب أخطاء ولا بأس من أن يفشل وأنه ليس من الواجب عليه أن يعرف كل الإجابات.

أتذكر قصة امرأة كانت تشتكي من أن شريكها لا يمكن أبدا أن يقطع عهدا بالزواج. وبدا الأمر لها وكأنه غير حريص بقدر حرصها. ولكن، في أحد الأيام حدث أن كانت تقول أنها سعيدة للغاية لكونها معه. حتى ولو كانا فقيرين فإنها ترغب في أن تكون معه. في اليوم التالي عرض عليها الزواج. لقد كان يحتاج إلى التقبل والتشجيع بأنه كان مفيدا بما فيه الكفاية بالنسبة إليها، ومن ثم سيستشعر مدى اهتمامه.

أهل المريخ يحتاجون إلى الحب أيضا

وكما أن النساء حساسات للشعور بالرفض عندما لا يحصلن على الانتباه الذي يحتجن إليه، فالرجال حساسون للشعور بأنهم قد فشلوا عندما تتحدث النساء عن المشكلات. وهذا هو ما يجعل من الصعب علية أن ينصت أحيانا. إنه يريد أن يكون بطلا. وحينما تكون **هي** خائبة الأمل أو غير سعيدة لأي سبب، يشعر **هو** بأنه فاشل. وتعاستها تؤكد أعمق مخاوفه: إنه ليس مفيدا بما فيه الكفاية تماما. كثير من النساء اليوم لا يدركن مدى حساسية الرجال ومدى حاجتهم إلى الحب أيضا. الحب يساعده على معرفة أنه كفؤ ليرضي الآخرين.

من الصعب بالنسبة إلى الرجل أن ينصت للمرأة
عندما تكون هي غير سعيدة أو خائبة الأمل
لأنه يشعر بأنه فاشل.

والولد الصغير الذي يكون سعيد الحظ بما فيه الكفاية برؤية والده ينجح في إرضاء والدته يدخل عند الرشد في العلاقات بثقة نادرة بأنّه يستطيع النجاح في إرضاء شريكته. إنّه ليس خائفا من الوعد لأنّه يعرف أنّه يستطيع أن يُنْجِز. إنّه يعْرف أيضا أنّه عندما لا يُنجز فهو لا يزال كفؤا ولا يزال جديرا بالحب والامتنان لبذله قُصارى جهده. فهو لا يُدِينُ نفسه لأنّه يعرف أنّه ليس كاملا وهو دائما يقوم بأفضل ما يستطيع وأفضل ما يستطيعه مفيد بما فيه الكفاية. إنّه قادر على الاعتذار عن أخطائه لأنه يتوقع الصفح، والحب، والامتنان لقيامه بأفضل ما يستطيع.

إنه يعرف أن كل شخص يرتكب أخطاء. لقد رأى أباه يرتكب أخطاء واستمر يحب نفسه. وشَهِدَ والدته تحب والده وتصفح عنه رغم كل أخطائه. لقد شعر بثقتها وتشجيعها، على الرغم أن والده قد خيب آمالها في بعض الأوقات.

لم يكن لدى كثير من الرجال نماذج دور ناجحة وهم يترعرعون. فالبقاء في حب، والزواج، وتأسيس عائلة بالنسبة إليهم صعب صعوبة قيادة طائرة جامبو دون أي تدريب. فهو ربما يكون قادرا على الإقلاع،

ولكن من المؤكد أنـه سـيتحطم. إنـه مـن الصعـب أن تسـتمر في الطـيران مادمت قد حطمت الطائرة عدة مرات. أو شهدت والـدك يتحطـم. ومـن دون دليل تدريـب جيـد علـى العلاقـات، مـن السـهولة أن نفهـم لمـاذا ينسحب كثير من الرجال والنساء من العلاقات.

الفصل الخامس

التحدث
بلغات مختلفة

عندما التقى أهل المريخ وأهل الزهرة للمرة الأولى، واجهوا الكثير من المشكلات في العلاقات كالتي لدينا اليوم. ولكن لأنهم كانوا يدركون أنهم مختلفين، كانوا قادرين على حل تلك المشكلات. وكان الاتصال الجيد أحد أسرار نجاحهم.

ومما يدعو إلى السخرية، أنهم تواصلوا بطريقة جيدة بسبب أنهم كانوا يتكلمون لغات مختلفة. وعندما كانت تواجههم أي مشكلة كانوا يلجئون إلى المترجم للمساعدة. الجميع كان يعرف أن سكان المريخ وسكان الزهرة كانوا يتكلمون لغات مختلفة، ولذلك عندما يكون هناك نزاع لم يكونوا يبدأون بإصدار حكم سلبي أو التنازع ولكن بدلا من ذلك يخرجون قواميس الكلمات الخاصة بهم ليفهموا بعضهم بعضا بطريقة أفضل. وإذا لم تنجح تلك الطريقة كانوا يذهبون إلى المترجم طلبا للعون.

كانت لغات أهل المريخ وأهل الزهرة تشتمل على نفس الكلمات، ولكن الطريقة التي تستعمل بها كانت تعطي معان مختلفة.

كانت لغات أهل المريخ وأهل الزهرة تشتمل على نفس الكلمات، ولكن الطريقة التي كانت تستعمل بها كانت تعطي معاني مختلفة. وكانت تعبيراتهم متشابهة، لكن كان لها دلالات أو تأكيدات عاطفية مختلفة. وكان سوء فهم بعضهم بعضا سهلا. لهذا حين كانت تبرز مشكلات اتصال، كانوا يفترضون أنها فقط سوء فهم متوقع وأنه بقليل من المساعدة سيفهمون بعضهم بعضا بكل تأكيد. كانوا يعيشون ثقة وتقبلا من النادر أن نعيشهما اليوم.

التعبير عن مشاعر مقابل التعبير عن معلومات

حتى نحن اليوم لا نزال نحتاج إلى مترجمين. فمن النادر أن يعني الرجال والنساء نفس الشيء حتى عندما يستعملون نفس الكلمات. على سبيل المثال، عندما تقول امرأة "أشعر بأنك لا تنصت *أبدا*،" لا تتوقع هي أن تؤخذ كلمة *أبدا* حرفيا. واستعمال كلمة *أبدا* يكون فقط طريقة للتعبير عن الإحباط الذي تشعر به في تلك اللحظة. أنها لا ينبغي أن تؤخذ كما لو أنها معلومات حقيقية.

وللتعبير عن مشاعرهن بصورة تامة، تنتحل النساء رخصة شعرية ويستعملن مختلف صيغ التفضيل، والمجازات، والتعميمات. ويأخذ

الرجال خطأ هذه التعبيرات حرفيا. ولأنهم يسيئون فهم المعنى المقصود، يكون رد فعلهم عادة بأسلوب غير تدعيمي. في المخطط التالي قائمة بعشر شكاو يساء فهمها بسهولة، بالإضافة إلى توضيح كيف يُحْتَمَلُ أن يستجيب الرجل بطريقة غير تدعيمية.

للتعبير عن مشاعرهن بصورة تامة،
تنتحل النساء رخصة شعرية ويستعملن مختلف صيغ التفضيل،
والمجازات، والتعميمات.

عشر شكاو شائعة يساء فهمها بسهولة

هكذا تتحدث النساء	هكذا يجيب الرجال
"نحن لا نخرج أبدا."	"هذا ليس صحيحا. لقد خرجنا الأسبوع الماضي."
"الكل يتجاهلني."	"أنا متأكد من أن البعض ينتبه لك."
"أنا متعبة جدا، لا أستطيع عمل أي شيء."	"هذا سخف. أنتِ لست عاجزة."
"أريد أن أنسى كل شيء."	"إذا كنتِ لا تحبين عملكِ، فاتركيه."
"هذا المنزل دائما غير مرتب."	"إنه ليس دائما غير مرتب."
"لا أحد ينصت إليّ."	"ولكني أنصت إليكِ الآن."
"لا شيء يسير بصورة حسنة."	"هل تريدين القول أن هذا خطأي."

هكذا تتحدث النساء	هكذا يجيب الرجال
"أنت لم تعد تحبني."	"طبعا أنا أحبك. ولهذا أنا هنا."
"نحن دائما في عجلة من أمرنا."	"لسنا كذلك. استرحنا يوم الجمعة."
"أريد رومانسية أكثر."	"هل تقصدين بأني غير رومانسي."

تستطيع أن ترى كيف أن الترجمة الحرفية لكلمات النساء يمكن أن تضلل الرجل الذي اعتاد على استعمال اللغة كوسيلة لنقل حقائق ومعلومات فقط. ونستطيع أيضا أن نرى كيف يمكن أن تقود استجابات الرجل إلى مجادلة. إن الاتصال غير الواضح وغير الودي أكبر مشكلة في العلاقات. والشكوى رقم واحد لدى النساء في العلاقات هي: "إنني لا أشعر بأنني مسموعة." حتى هذه الشكوى يساء فهمها ويساء تفسيرها!

الشكوى رقم واحد لدى النساء في العلاقات هي:
"إنني لا أشعر بأنني مسموعة."
حتى هذه الشكوى يساء فهمها من قبل الرجال!

وترجمة الرجل الحرفية لعبارة "إنني لا أشعر بأنني مسموعة" تقوده إلى إبطال مشاعرها ومجادلتها حول ذلك. فهو يظن أنه قد سمعها إذا كان قادرا على إعادة ما قد قالته. وترجمة قول المرأة "إنني لا أشعر بأنني مسموعة" بحيث يستطيع الرجل تأويلها بطريقة صحيحة هي: "أشعر كما لو أنّك لا تفهم تماما ما أقصد حقا قوله أو لا تهتم كيف أشعر. هل لك أن تبين لي أنّك مهتم بما كان عليّ أن أقوله؟"

إذا فهم الرجل حقا شكواها فإنّه سيجادل أقل ويكون بإمكانه أن يستجيب بطريقة أكثر إيجابية. وعندما يكون الرجال والنساء على وشك الجدال، فإنّهم في الغالب يسيئون فهم بعضهم بعضا. من المهم، في مثل هذه الأوقات، أن يعيدوا التفكير أو يعيدوا ترجمة ما قد سمعوه.

ولأنّ الكثير من الرجال لا يفهمون أن النساء يعبرن عن مشاعرهن بطريقة مختلفة، فإنّهم بطريقة غير ملائمة يحكمون سلبيا على مشاعر شريكاتهم أو يبطلونها. وهذا يقود إلى مجادلات. لقد تعلم أهل المريخ الأوائل تفادي الكثير من المجادلات عن طريق الفهم الصحيح. وكلما أدى الإنصات إلى بعض المقاومة، راجعوا قاموس المفردات المريخي/ الزهري للحصول على تأويل صحيح.

عندما تتحدث الزهريات

يحتوي الجزء التالي على مقتبسات مختلفة من *قاموس المفردات الزهرية/ المريخية* المفقود. كل واحدة من الشكاو العشر الموجودة في القائمة أعلاه مترجمة بحيث يستطيع الرجل أن يفهم معناها الحقيقي والمقصود. وكل ترجمة تحتوي على تلميح للكيفية التي تريد هي منه أن يستجيب بها.

عندما تكون الزهرية متضايقة فإنّها لا تستعمل فقط تعميمات، وما شابه ذلك، لكنها تطلب مساندة من نوع معين. إنها لا تطلب تلك المساندة مباشرة لأنّ كل واحد على سطح الزهرة يعرف أنّ الكلمات المثيرة تعني مطلبا معينا.

وفي كل ترجمة يظهر هـذا الطلب الخفي للمساندة. فإذا استطاع الرجل الذي يستمع لامرأة أن يدرك هذا الطلب الضمني واستجاب تبعا لذلك، فإنّها ستشعر بأنّها قد سُمعت حقا وأنّها محبوبة.

قاموس المفردات الزهرية/المريخية

"**نحن لا نخرج أبدا**" حين تُترجم إلى المريخية تعني "أشعر برغبة في الخروج وعمل شيء ما سوية. نحن دائما نقضي وقتا ممتعا، وأحب أن أكون معك. ما رأيك؟ هل تأخذني للعشاء خارج المنزل. لقد مرت عدة أيام منذ أن خرجنا."

من دون هذه الترجمة، عندما تقول امرأة "نحن لا نخرج أبدا" ربما يسمع الرجل "أنت لا تقوم بواجبك. يا لخيبة الآمال فيك. نحن لم نعد نقوم بشيء معا أبدا لأنك كسول، وغير رومانسي، وممل."

"**الكل يتجاهلني**" حين تترجم إلى المريخية تعني "اليوم، أشعر بأنني مُتَجَاهَلَةٌ وغير معترف بي. أشعر وكأنّ أحدا لا يلحظ وجودي. أنا بالطبع متأكدة أن البعض يلحظ وجودي، ولكن لا يبدو أنهم مهتمون بي. أظن أنني أيضا محبطة لأنك كنت مشغولا جدا في الآونة الأخيرة. إنّني ممتنة حقا للجهد الذي تبذله وأشعر أحيانا كأنّني لست مهمة بالنسبة إليك. أخشى أن عملك أكثر أهمية مني. هل لك أن تضمني وتخبرني كم أنا عزيزة عليك؟"

من دون هذه الترجمة، حين تقول امرأة "الكل يتجاهلني" ربما يسمع الرجل "أنا تعسة جدا. إنّني حقا لا أستطيع الفوز بالانتباه الذي أحتاج إليه. كل شيء يدعو إلى اليأس تماما. حتى أنت لا تلحظ وجودي، وأنت الشخص الذي يفترض فيه أن يحبني. يجب أن تخجل. إنّك غير ودود تماما. أنا لا يمكن أن أتجاهلك بهذه الطريقة."

> "**إنّني متعبة للغاية، ولا أستطيع عمل أي شيء**" حين تترجم إلى المريخية تعني "لقد كنت أقوم بعمل كثير اليوم. إنّي بحاجة إلى راحة قبل أن أستطيع القيام بأي شيء آخر. إنّني محظوظة لأني أتلقى مساندتك. هل لك أن تضمني وتؤكد لي بأنّني أؤدي عملا جيدا وأنّني أستحق أخذ راحة؟"

من دون هذه الترجمة، عندما تقول امرأة "إنّني متعبة للغاية، ولا أستطيع عمل أي شيء" ربما يسمع الرجل "أنا أقوم بكل شيء وأنت لا تعمل شيئا. يجب أن تقوم بعمل أكثر. أنا لا أستطيع عمل كل شيء. إنّي أشعر بيأس شديد. أريد رجلا حقا أعيش معه. لقد كان اختياري لك غلطة كبرى."

> "**أريد أن أنسى كل شيء**" حين تترجم إلى المريخية تعني "أريدك أن تعرف بأنّني أحب عملي وحياتي ولكني اليوم مثقلة للغاية. أتمنى أن أعمل شيئا مُعَزِّزاً حقا لنفسي قبل أن أعود إلى مسئولياتي مرة أخرى. هل لك أن تسألني 'ما

الأمر' ثم تستمع إليّ بتعاطف دون أن تقدم أي حلول؟ أريد فقط أن أشعر بأنَك تفهم الضغط الذي أشعر به. إن ذلك سيجعلني أشعر بتحسن أكثر. إنّه يعينني على الاسترخاء. وسأعود غدا إلى تولّي مسؤولية معالجة الأمور."

من دون هذه الترجمة، حين تقول امرأة "أريد أن أنسى كل شيء" ربما يسمع الرجل "عليّ أن أقوم بالكثير الذي لا أرغب القيام به. إنَني تعسة معك وفي علاقتنا. أريد شريكا أفضل يستطيع أن يجعل حياتي أكثر إشباعا. إنَك تقوم بعمل فظيع."

"**هذا المنزل دائما غير مرتب**" حين تترجم إلى المريخية تعني "أشعر اليوم بأنَني أرغب في الراحة، ولكن المنزل غير مرتب تماما. أنا مُحبطة وأريد راحة. أتمنى أن لا تتوقع مني أن أقوم بتنظيفه كله. هل توافقني بأنه غير مرتب ثم تقدم لي يد العون بترتيب جزء منه؟"

من دون هذه الترجمة، حين تقول امرأة "هذا المنزل دائما غير مرتب" ربما يسمع الرجل "هذا المنزل غير مرتب بسببك. إنني أعمل كل شيء ممكن لتنظيفه، وقبل أن أنتهي تفسد ترتيبه مرة أخرى. أنت قذر كسول ولا أريد العيش معك إلا أن تتغير. نظف أو انصرف!"

"**لا أحد ينصت إليّ**" حين تترجم إلى المريخية تعني "أنا أخشى أن أسبب لك الملل. أخشى أنّك لم تعد راغبا بي.

يبدو أنّني اليوم حساسة جدا. هل لك أن تمنحني انتباها خاصا؟ أتمنى ذلك. لقد كان يومي متعبا وأشعر كما لو أن لا أحد يريد أن يسمع ما أريد قوله.

"هل لك أن تسمعني وتستمر في سؤالي أسئلة تدعيمية مثل: 'ماذا حدث اليوم؟ وماذا حدث أيضا؟ وكيف كنت تشعرين؟ وماذا كنتِ ترغبين؟ كيف تشعرين خلاف ذلك؟' شجعني أيضا بقول عبارات حنان، وعرفان، وتأييد مثل: 'أخبريني أكثر' أو 'هذا صحيح' أو 'أعرف ما تعنين' أو 'فهمت.' أو استمع فقط، وبين حين وآخر تَفَوّهْ حين أتوقف بأحد هذه الأصوات التطمينية: 'أوه،' 'هاه،' 'أهاه،' و 'همم.'" (*ملاحظة*: لم يسمع أهل المريخ قط تلك الأصوات قبل أن يصلوا إلى الزهرة.)

من دون هذه الترجمة، حين تقول امرأة "لا أحد ينصت إليّ" ربما يسمع الرجل "أنا أعيرك انتباهي لكنك لا تنصت إليّ. لقد اعتدتً على هذا. لقد أصبحتَ شخصا مملا جدا. أريد شخصا مثيرا ومُمْتِعاً وأنت بكل تأكيد لست ذلك الشخص. لقد خيبت ظني. أنت أناني، وغير ودود، وسيئ."

"لا شيء يسير بصورة حسنة" حين تترجم إلى المريخية تعني "أنا اليوم مُثْقَلة للغاية وأنا ممتنة جدا لأنني أستطيع أن أشاركك مشاعري. أن هذا يساعدني كثيرا لكي أشعر بتحسن. اليوم يبدو أنه لا شيء أقوم به وينجح. أعلم أن

هذا ليس صحيحا، لكني بكل تأكيد أشعر هكذا عندما أصبح مُثْقَلة بكل الأشياء التي لا يزال عليّ القيام بها. هل لك أن تضمني وتخبرني بأنني أقوم بعمل عظيم. هذا سيجعلني بكل تأكيد أشعر بتحسن."

من دون هذه الترجمة، حين تقول امرأة "لا شيء يسير بصورة حسنة" ربما يسمع الرجل "أنت لا تقوم بعمل صحيح أبدا. أنا لا أستطيع أن أثق بك. ولو أنني لم أستمع إليك لما كنت في هذه الورطة. ربما كان غيرك قادرا على إصلاح الأوضاع، ولكنك زدتها أسوأ."

"**أنت لم تعد تحبني**" حين تترجم إلى المريخية تعني "اليوم أشعر كما لو أنك لا تحبني. أخشى أنني قد أبعدتك. إنني أعلم بأنك تحبني حقا، وتقوم بالكثير من أجلي. إنني اليوم أشعر فقط بشيء من عدم الأمان. هل لك أن تعيد لي الاطمئنان على حبك وتهمس لي بتلك الكلمتين السحريتين، أنا أحبك. فحين تفعل يكون لها وقع رائع."

من دون هذه الترجمة، حين تقول امرأة "أنت لم تعد تحبني" يسمع الرجل "لقد أعطيتك أفضل أيام عمري، وأنت لم تعطني شيئا. لقد استعملتني. أنت أناني وبارد. أنت تعمل ما تريد أن تعمل، من أجل نفسك، ونفسك فقط. أنت لا تهتم بأي أحد. لقد كنت غبية إذ أحببتك. وأنا الآن لا أملك شيئا."

"نحن دائما في عجلة من أمرنا" حين تترجم إلى المريخية تعني "أشعر اليوم بأني مدفوعة. إنني لا أحب الاستعجال. أتمنى لو أن حياتنا ليست بهذه العجلة. أعلم أن هذا ليس خطأ أحد ولا ألومك بكل تأكيد. أنا أعلم أنك تبذل قصارى جهدك لنصل في الوقت المحدد وإني ممتنة حقا لاهتمامك.

"هل لك أن تتعاطف معي وتقول شيئا مثل، 'الاندفاع هنا وهناك صعب حقا. أنا كذلك لا أحب الاستعجال دائما.'"

من دون هذه الترجمة، حين تقول امرأة "نحن دائما في عجلة من أمرنا" ربما يسمع الرجل "أنت حقا غير قادر على تحمل المسئولية. إنك تنتظر حتى آخر لحظة لعمل كل شيء. إنني لا يمكن أن أكون سعيدة عندما أكون معك. نحن دائما نستعجل لنتفادى أن نكون متأخرين. أنت تفسد الأمور في كل مرة أكون معك. إنني أكون سعيدة للغاية عندما لا أكون قريبة منك."

"أريد رومانسية أكثر" حين تترجم إلى المريخية تعني "حبيبي، لقد كنت تعمل بجد في الفترة الأخيرة. دعنا نأخذ بعض الوقت لأنفسنا. إنني أرتاح عندما نستطيع أن نكون في حالة استرخاء ونكون وحدنا دون أن يكون الأطفال حولنا ولا ضغوط العمل. كم أنت رومانسي. هل لك أن تفاجئني ببعض الزهور في وقت قريب وتأخذني في سهرة خارج المنزل؟ أنا أحب أن أُدلّل."

بدون هذه الترجمة، حين تقول امرأة "أريد رومانسية أكثر" ربما يسمع الرجل "أنت لم تعد تشبعني. إنني لا أتجاوب معك. إنّ مهاراتك الغرامية غير ملائمة بكل تأكيد. أنت لم تكن أبدا مشبعا لي."

وبعد استعمال هذا القاموس لعدة سنوات، لن يحتاج الرجل إلى تناوله في كل مرة يشعر فيها بأنه تحت طائلة اللوم أو الانتقاد. إنه يبدأ يفهم كيف تفكر النساء وكيف يشعرن. ويتعلم أن هذه الأنواع من المفردات المثيرة يجب أن لا تؤخذ حرفيا. إنها فقط الأسلوب الذي تعبر به النساء عن مشاعرهن بطريقة تامة. هذا هو الأسلوب المتبع على سطح الزهرة وسكان المريخ يحتاجون إلى أن يتذكروا ذلك.

عندما لا يتحدث أهل المريخ

إنّ أحد التحديات الكبيرة للرجال هو التأويل الصحيح ومساندة المرأة عندما تتحدث عن مشاعرها. وأكبر تحدٍ للمرأة هو التأويل الصحيح ومساندة الرجل عندما يُمْسِكُ عن الحديث. فالنساء يُسِئْنَ تفسير الصمت بسهولة.

أكبر تحدٍ للمرأة هو التأويل الصحيح
ومساندة الرجل عندما يمسك عن الحديث.

يحدث كثيرا أن يتوقف الرجل فجأة عن الحديث ويصبح صامتا. لم يكن هذا معروفا على سطح الزهرة. تظن المرأة في البداية أن الرجل أخرس. تظن أنه ربما لا يسمع ما يقال ولهذا لا يستجيب.

إن الرجال والنساء يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة جدا. فالنساء يفكرن بصوت مرتفع، ويشاركن المستمع المهتم في عملية الاستكشاف الداخلي. حتى اليوم، كثيرا ما تكتشف المرأة ما تريد أن تقوله من خلال عملية التحدث فقط. وعملية السماح للأفكار بالتدفق بحرية والتعبير عنها بصوت مسموع يساعدها على الوقوع على حَدْسِهَا. هذه العملية طبيعية تماما وضرورية بشكل خاص أحيانا.

لكن الرجال يعالجون المعلومات بطريقة مختلفة جدا. إنهم قبل أن يتكلموا أو يجيبوا 'يقلِّبون' الأمر بصمت أولا أو يفكرون فيما سمعوه أو خبروه. ويقومون داخليا وبصمت بتخمين الجواب الأصح أو الأكثر نفعا. فهم يشكلونه داخليا أولا ثم يعبرون عنه. هذه العملية قد تستغرق دقائق إلى ساعات. ولجعل الأمور أكثر إرباكا للنساء، فإنه إذا لم يكن لديه معلومات كافية لمعالجة الجواب، فلربما لا يستجيب الرجل بتاتا.

والنساء يحتجن إلى أن يفهمن أنّه حينما يكون الرجل صامتا، فإنّه يقول "لا أدري بَعْدُ ما أقول، لكنني أفكر في الأمر." إن ما يسمعنه بدلا من هذا هو "أنا لا أجيبكِ لأنّني لا أهتم بكِ وسأتجاهلكِ. إن ما قلتِه لي غير مهم ولهذا أنا لا أستجيب."

كيف يكون رد فعلها على صمته

النساء يسئن تفسير صمت الرجل. واعتمادا على ما تشعر به ذلك اليوم ربما تبدأ المرأة تتخيل الأسوأ تماما–"إنّه يكرهني، إنّه لا يحبني، إنّه سيتركني إلى الأبد." وهذا ربما فجر حينئذ أعمق مخاوفها، وهو "أخشى إذا هجرني أن لا يحبني أحد إلى الأبد. أنا لا استحق الحب."

حين يكون الرجل صامتا يكون من السهل على المرأة أن تتخيل الأسوأ لأن الأوقات الوحيدة التي تكون المرأة فيها صامتة هي عندما يكون ما ستقوله مؤلما أو عندما لا تريد التحدث إلى شخص لأنها لم تعد تثق به ولا تريد أن يكون لها أي شأن به. لا عجب إذاً أن تصبح النساء غير آمنات عندما يصبح الرجل فجأة هادئا!

عندما يكون الرجل صامتا يكون من السهل
على المرأة أن تتخيل الأسوأ.

عندما تستمع المرأة إلى امرأة أخرى، فإنها تستمر في طمأنة المتحدثة بأنها تستمع وأنها حريصة عليها. وعندما تتوقف المتحدثة برهة تقوم الأنثى المستمعة بغريزتها بطمأنة المتحدثة بإحداث استجابات تطمينية مثل "أوه، أوهوه، همم، آه، أهاه، أو أوف."

ودون هذه الاستجابات التطمينية، يمكن أن يكون صمت الرجل مخيفا جدا. وعن طريق فهم كهف الرجل تستطيع النساء أن يتعلمن تأويل صمت الرجل بطريقة صحيحة، وأن يستجبن له.

فهم الكهف

على النساء أن يتعلمن الكثير عن الرجل قبل أن تكون علاقتهما مُشْبعَة حقا. إنهن يحتجن إلى أن يتعلمن أنه حين يكون الرجل متضايقا أو يعاني من ضغوط فإنه سيتوقف آليا عن الكلام ويدخل إلى "كهفه" لتدبير الأمور. ويحتجن إلى أن يتعلمن أنه لا أحد يُسمح له بالدخول في ذلك الكهف، ولا حتى أعز أصدقاء الرجل. هكذا كان الأسلوب على سطح المريخ. يجب أن لا تصبح النساء مذعورات من أنّهن ارتكبن خطأ شنيعا. إنّهن يحتجن إلى أن يتعلمن تدريجيا أنّه إذا تركن الرجال يدخلون إلى كهوفهم فقط، فإنهم بعد زمن يسير سيخرجون وسيكون كل شيء على ما يرام.

هذا الدرس صعب على النساء لأن أحد القواعد الذهبية على سطح الزهرة كانت عدم التخلي عن صديقة حين تكون متضايقة. إنه لا يبدو أن من الوُدِّ حقا أن تتخلى عن أعز فرد من أهل المريخ إذا كان متضايقا. ولأنها حريصة عليه، تريد المرأة أن تدخل إلى الكهف لتقدم له العون.

بالإضافة إلى ذلك، فهي كثيرا ما تفترض خطأ أنها إذا استطاعت أن تسأله كثيرا من الأسئلة عن حقيقة شعوره وأن تكون مستمعة جيدة فإنه عندئذ سيشعر بتحسن. وهذا فقط يزيد من ضيق المريخي. إنها تريد

غريزيا أن تسانده بالأسلوب الذي تود أن تتم مساندتها به. إنّ نياتها حسنة، ولكن النتيجة عكسية.

يحتاج كل من الرجال والنساء إلى أن يتوقفوا عن تقديم أسلوب الرعاية الذي يفضلونه ويبدأون بتعلم الأساليب الأخرى لكيفية تفكير وشعور ورد فعل شركائهم.

لماذا يدخل الرجال إلى كهوفهم

يدخل الرجال إلى كهوفهم أو يصبحون هادئين لأسباب مختلفة.

١. حين يحتاج إلى أن يفكر في مشكلة ليجد لها حلا عمليا.

٢. حين لا تكون لديه إجابة عن تساؤل أو مشكلة. لم يُعَلَّمِ الرجال أبدا أن يقولوا "يا إلهي، ليست لدي إجابة. إنني أحتاج إلى أن أدخل إلى كهفي لأجد إجابة." والرجال الآخرون يفترضون أنه يقوم بذلك تماما عندما يكون هادئا.

٣. عندما يصبح منزعجا أو يعاني من ضغط. يحتاج في مثل هذه الأوقات إلى أن يكون وحيدا ليهدأ ويستعيد قوته مرة أخرى. إنه لا يريد أن يفعل أو يقول شيئا قد يندم عليه.

٤. حين يحتاج إلى أن يستجمع نفسه. ويصبح هذا السبب الرابع مهما جدا عندما يقع الرجال في الحب. في بعض الأوقات يبدأون في فَقْدِ أو نسيان أنفسهم. إنهم يشعرون أنّ الكثير من المودة يجردهم من قوتهم. ويحتاجون أن إلى

يضبطوا مدى اقترابهم. وكلما اقتربوا جدا إلى درجة فقد أنفسهم، تدق أجرس الإنذار ويكونون في طريقهم إلى داخل الكهف. ونتيجة لذلك يستعيدون نشاطهم ويجدون ذاتهم الودودة القوية مرة أخرى.

لماذا تتحدث النساء

تتحدث النساء لأسباب مختلفة. أحيانا تتحدث النساء لنفس السبب الذي يتوقف الرجال بسببه عن الكلام. هذه أربعة أسباب شائعة لحديث النساء:-

١. لإيصال أو جمع معلومات. (هذا عموما هو السبب الوحيد لحديث الرجل.)

٢. لسبر واكتشاف ما تريد أن تقوله. (يتوقف هو عن الحديث ليقرر في داخله ماذا يريد أن يقول. وتتحدث هي لتفكر بصوت مرتفع.)

٣. لتشعر بتحسن وتوازن أكثر إذا كانت متضايقة. (يتوقف هو عن الحديث عندما يكون متضايقا. وفي كهفه تكون لديه الفرصة ليهدأ.)

٤. لخلق مودة. فعن طريق البوح بمشاعرها الداخلية تكون قادرة على معرفة ذاتها الودودة. (يتوقف المريخي عن

الحديث لكي يجد ذاته مرة أخرى. ويخشى أن يُفْقِدَهُ كثير المودة ذاته.)

من دون هذا الفهم الأساسي لاختلافاتنا وحاجاتنا يكون من السهل إدراك لماذا يعاني الأزواج في علاقاتهم.

الاحتراق بواسطة التنين

من المهم للنساء أن يفهمن عدم محاولة جعل الرجل يتحدث قبل أن يكون مستعدا. بينما كنا نناقش هذا الموضوع في إحدى ندواتي، أدْلَتْ هندية أمريكية بقولها أن الأمهات في قبيلتها يرشدن الفتيات المقبلات على الزواج بأن يتذكرن أن الرجل إذا كان منزعجا أو يعاني من ضغط فسينسحب إلى داخل كهفه. ويجب عليها أن لا تأخذ الأمر بصفة شخصية لأن هذا سيَحْدُثُ من وقت إلى آخر. فهذا لا يعني أنه لا يحبها. ويُطَمْأِنَهَا بأنه سيعود. ولكن الأهم هو أنهن حذرن الفتاة الصغيرة من اللحاق به إلى كهفه. فإن فعلت فإنها عندئذ ستُحرق من قِبَلِ التنين الذي يحرس الكهف.

لا تدخلي إلى كهف الرجل
وإلا فستُحرقين من قِبَلِ التنين!

فالكثير من النزاعات غير الضرورية نجمت عن لحاق المرأة بالرجل في كهفه. النساء لم يفهمن تماما بَعْدُ بأن الرجال يحتاجون حقا إلى أن يكونوا وحدهم عندما يكونون متضايقين. فعندما ينسحب الرجل إلى داخل كهفه لا تدرك المرأة تماما ماذا يحدث. وتحاول بطبيعتها أن تجعله يتحدث. فإذا كانت هناك مشكلة فهي تأمل أن ترعاه عن طريق سحبه إلى الخارج وجعله يتحدث عنها.

تسأل "هل هناك مشكلة؟" يقول "لا." ولكنها تشعر أنه متضايق. وتتساءل لماذا يحبس مشاعره. وبدلا من تركه يحل الأمر في داخل كهفه تقاطع دون علم هذه العملية الداخلية. وتسأل مرة أخرى "أعرف أن شيئا ما يضايقك، ما هو؟"

يقول "لا شيء."

تسأل "لا شيء. شيء ما يضايقك. بماذا تشعر؟"

يقول "انظري، أنا بخير. والآن دعيني لوحدي."

تقول "كيف تعاملني بهذه الطريقة؟ أنت لم تعد تكلمني. كيف لي أن أعرف بماذا تشعر؟ إنك لا تحبني. وأشعر بأني مرفوضة من قِبَلِكَ."

عند هذه النقطة، يفقد السيطرة ويبدأ بقول أشياء سيندم عليها لاحقا. ويخرج تنينه ويحرقها.

عندما يتحدث أهل المريخ فعلا

تحترق النساء ليس فقط حين ينتهكن دون علم وقت استبطان الرجل ولكن أيضا عندما يسئن تفسير تعبيراته، والتي هي عموما تحذيرات

بأنه إما في كهفه أو في طريقه إلى الكهف. وعندما يُسأل "ما الأمر؟" يقول المريخي شيئا مختصرا مثل "لا شيء" أو "أنا بخير."

هذه الإشارات المختصرة هي عموما الأسلوب الوحيد لتدرك الزهرية فتعطيه مساحة ليتدبر أمر مشاعره بمفرده. وبدلا من قول "أنا متضايق وأحتاج إلى بعض الوقت بمفردي،" يصبح الرجال هادئين فقط.

في المخطط التالي ست علامات إنذار مختصرة يشيع التعبير عنها وكيف يمكن أن تستجيب النساء دون علم بأسلوب تطفلي غير تدعيمي.

ست علامات إنذار مختصرة شائعة

عندما تسأل المرأة "ما الأمر؟"

يقول الرجل	تجيب المرأة
"أنا على ما يرام" أو "كل شيء على ما يرام."	"أعرف أن شيئا ما خطأ. ما هو؟"
"أنا بخير" أو "الأمور حسنة."	"ولكن يبدو أنك منزعج. دعنا نتكلم؟"
"لا شيء."	"أريد أن أساعد. أعرف أن شيئا ما يزعجك. ما هو؟"
"لا عليك" أو "أنا في حال حسنة."	"هل أنت متأكد؟ أنا مسرورة بأن أساعدك."
"الأمر لا يستحق."	"ولكن شيئا ما يزعجك. أعتقد بأننا يجب أن نتكلم."
"لا مشكلة."	"لكنها مشكلة. أستطيع المساعدة."

عندما يقوم الرجل بإصدار إحدى هذه التعليقات المختصرة فهو يريد عموما قبولا صامتا ومساحة. ولتجنب إساءة الفهم والذعر غير الضروري، في أوقات كهذه، كانت الزهريات يسترشدن *بقاموس المفردات المريخي/الزهري*. ومن دون هذه المساعدة، تسيء النساء تفسير تلك التعبيرات المختصرة.

تحتاج النساء إلى أن يعرفن أنه حين يقول الرجل "أنا بخير" فإنها نسخة مختصرة لما يعنيه حقا، وهو "أنا بخير لأني أستطيع التعامل مع الأمر بمفردي. إنني لا أحتاج إلى أي مساعدة. سانديني من فضلك بعدم القلق بشأني. وثقي بأني قادر على التعامل مع الأمر كله بنفسي."

ومن دون هذه الترجمة، حين يكون متضايقا ويقول "أنا بخير" يظهر لها بأنه ينكر مشاعره أو مشكلاته. ثم تحاول مساعدته بطرح أسئلة أو الحديث عما تعتقد أنه المشكلة. إنها لا تدرك أنه يتكلم لغة مختصرة. فيما يلي مقتبسات من قاموس مفرداتهم.

قاموس المفردات المريخية/الزهرية

"**أنا على ما يرام**" حين تترجم إلى الزهرية تعني "أنا على ما يرام، وأستطيع أن أتعامل مع ما يزعجني. لا أحتاج إلى أي مساعدة، شكرا لك."

من دون هذه الترجمة، عندما يقول "أنا على ما يرام" ربما تسمع هي "إنني غير متضايق لأني لا أهتم" أو ربما تسمع "إنني غير مستعد لمشاركتك شعوري بالضِّيق. أنا لا أثق بأنك ستكونين هناك من أجلي."

> "**أنا بخير**" حين تترجم إلى الزهرية تعني "أنا بخير لأني أتعامل بنجاح مع ما يضايقني أو مع المشكلة. إنني لا أحتاج إلى أي مساعدة. وإذا احتجت سأسأل."

من دون هذه الترجمة، عندما يقول "أنا بخير" ربما تسمع هي "إنني لا أهتم بما يحدث. هذه المشكلة ليست ذات أهمية بالنسبة إليّ. حتى ولو أزعجكِ هذا، أنا لا أهتم."

> "**لا شيء**" حين تترجم إلى الزهرية تعني "لا شيء يضايقني بحيث لا أستطيع أن أعالجه بمفردي. من فضلك لا تسألي أسئلة أخرى عن هذا الموضوع."

من دون هذه الترجمة، عندما يقول "لا شيء" ربما تسمع هي "أنا لا أدري ما الذي يضايقني. إنني بحاجة إلى أن تسأليني أسئلة لتساعديني على اكتشاف ما يحدث." عند هذه النقطة تشرع في إغضابه بطرح أسئلة في حين أنه يريد حقا أن يُتْرَكَ بمفرده.

> "**لا عليكِ**" حين تترجم إلى الزهرية تعني "إنها مشكلة ولكن لا لوم عليكِ. أستطيع حل الأمر داخل نفسي إذا لم تقاطعي عمليتي هذه بطرح أسئلة أخرى أو تقديم اقتراحات. تَصَرَّفِي فقط كأن شيئا لم يكن وأنا أستطيع أن أعالجها داخل نفسي بفاعلية أكبر."

من دون هذه الترجمة، عندما يقول "لا عليكِ" ربما تسمع هي "من المفترض أن هكـذا تكـون. لا شـيء يحتـاج إلى تغيـير. تسـتطيعين أنـتِ إيذائي وأنا أستطيع إيذاءكِ" أو تسمع "لا عليكِ هذه المرة، ولكن تذكري أن الذنب ذنبكِ. تستطيعين أن تفعلـي هـذا مـرة ولكـن لا تكرريهـا مـرة أخرى وإلا."

"**الأمر ليس بتلك الأهمية**" حين تترجم إلى الزهرية تعني "الأمر ليس بتلك الأهمية لأني أستطيع أن أصلح الأمر مرة أخرى. من فضلك لا تسهبي في هذه المشكلة أو تتحدثي عنها أكثر. إنَ هذا يجعلني متضايقا أكثر. أنني أتحمل مسئولية حل هذه المشكلة. وسأكون سعيدا بأن أحلها."

من دون هذه الترجمة، عندما يقول "الأمر ليس بتلك الأهميـة" ربمـا تسمع هي "أنت تجعلين من الحبة قبة. إن ما يخصُكِ أهم من ذلـك. لا تبالغي في رد الفعل."

"**لا مشكلة**" حين تترجم إلى الزهرية تعني "ليس لدي مشكلة في فعل هذا أو في حل المشكلة. ويسعدني أن أقدم لك هذه الهدية."

من دون هذه الترجمة، حين يقول "لا مشكلة" ربما تسمع هي "**هذه** ليست مشكلة. لماذا تصنعين منها مشكلة أو تطلبين مساعدة؟" ثم بطريق الخطأ تشرح له لماذا هي مشكلة.

إن استعمال *قاموس المفردات المريخي/الزهري* هذا يمكن أن يعين النساء في فهم ماذا يقصد الرجال حقا عندما يختصرون ما يقولون. إنّ ما يقوله حقا هو أحيانا عكس ما تسمع.

ماذا تفعلين عندما يدخل إلى كهفه

عندما أشرح عن الكهف والتنين في ندواتي، تريد النساء أن يعرفن كيف يَتَمَكَّنَّ من تقليل الوقت الذي يقضيه الرجال في كهوفهم. عند هذه النقطة أطلب من الرجال أن يجيبوا، وَهُمْ في العادة يقولون كلما حاولت النساء أكثر أن يجعلوهم يتحدثون أو يخرجون، كلما طال الوقت.

هناك تعليق آخر شائع عند الرجال وهو "من الصعب أن أخرج من الكهف عندما أشعر أنّ رفيقتي تستهجن الزمن الذي أقضيه في الكهف." إنّ جعل الرجل يشعر بالخطأ لدخوله إلى كهفه له تأثير على إعادته إلى الكهف حتى عندما يرغب في الخروج.

عندما يدخل الرجل إلى كهفه فإنه يكون في العادة مجروحا أو يعاني من ضغط وهو يحاول أن يحل مشكلته بمفرده. وتقديم المساندة بالطريقة التي ترغب بها المرأة له تأثير عكسي. هناك مبدئيا ستة أساليب لمساندته عندما يدخل إلى كهفه. (سيقلل تقديم هذه المساندة من الوقت الذي يحتاج إلى أن يقضيه بمفرده.)

كيف تساندين رجلا في كهفه

١. لا تستهجني حاجته إلى الانسحاب.

٢. لا تحاولي مساعدته في حل مشكلته بتقديم مقترحات.
٣. لا تحاولي رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره.
٤. لا تجلسي عند باب الكهف تنتظرين خروجه.
٥. لا تقلقي عليه أو تشعري بالأسى من أجله.
٦. قومي بعمل شيء يجعلكِ سعيدة.

إذا كنتِ تحتاجين "إلى التحدث،" اكتبي له رسالة على أن تُقرأ لاحقا بعد أن يخرج، وإذا كنت بحاجة إلى رعاية، تحدثي إلى صديقة. لا تجعليه المصدر الوحيد للإشباع بالنسبة إليكِ.

يريد الرجل أن تثق زهريته المحبوبة *بأنه* يقدر على أن يتدبر ما يزعجه. فالثقة بأنه قادر على تدبر مشكلاته مهم جدا لكرامته وكبريائه وتقديره لذاته.

أن لا تقلق عليه صعب بالنسبة إليها. القلق بشأن الغير يعتبر أحد أساليب النساء في التعبير عن حبهن واهتمامهن. إنه أسلوب لإظهار الحب. بالنسبة إلى المرأة، لا يبدو أنه صحيح مطلقا أنْ تكون سعيدةً بينما الشخص الذي تحبه متضايق. إنه بكل تأكيد لا يريد منها أن تكون سعيدة *لأنه* منزعج، ولكنه يرغب حقا في أن تكون سعيدة. إنه يريدها أن تكون سعيدة لكي يستبعد واحدة من المشكلات التي يقلق بشأنها. هذا بالإضافة إلى أنه يريدها أن تكون سعيدة لأن هذا يساعده ليشعر بالحب من قبلها. فعندما تكون المرأة سعيدة وخالية من الهم، يكون من السهل عليه أن يخرج.

ومما يثير السخرية أن الرجال يظهرون حبهم بعدم القلـق. فـالرجل يتساءل "كيف تقلقين بشأن الشخص الذي تُعجبين به وتثقين فيه؟" والرجال عادة يساندون بعضهم بقول عبارات مثل "لا تهتم، أنت قادر على معالجة الأمر" أو "هذه مشكلتهم، ليست مشكلتك" أو "أنا متأكد من أنّ الحال سيصلُح." يساند الرجال بعضهم بعضا بعدم القلق أو بالتقليل من شأن مشكلاتهم.

لقد اقتضى الأمر مني سنوات لأفهم أنّ زوجتي كانت تريد مني فعلا أن أقلق بشأنها عندما تكون متضايقة. فمن دون هذا الوعي بحاجاتنا المختلفة، ربما أقوم بالتقليل من أهمية همومها. وهذا يجعلها أكثر ضِيقاً.

عندما يدخل الرجل إلى كهفه فهو عموما يحاول أن يحل مشكلة. فإذا كانت شريكته سعيدة أو غير محتاجة في هذا الوقت، عندئذ تكون لدية مشكلة أقل تحتاج إلى حل قبل أن يخرج. ومعرفة أنها سعيدة معه يعطيه أيضا قوة أكبر لمعالجة مشكلته وهو في الكهف.

وأي شيء يلهيها أو يفيد في أن تشعر بأنها بخير يكون خير معين له. هذه بعض أمثلة:

اقرئي كتابا	اتصلي بصديقة وتحدثي حديثا مطولا
اسمعي موسيقى	اكتبي مذكرات
اعملي في الحديقة	اذهبي للتسوق
قومي بتمارين رياضية	صلّي أو تأملي
احصلي على تدليك	اذهبي في نزهة على قدميك
استمعي إلى أشرطة تنمية الذات	ضعي في البانيو رغوة واستحمي
	اذهبي لمقابلة معالج نفسي
تناولي وجبة شهية	شاهدي التلفزيون أو الفيديو

يوصي أهل المريخ أيضا بأن تقوم الزهريات بعمل شيء ممتع. فمن الصعب أن تتصور نفسك سعيدا في حين أنّ صديقا يعاني، ولكن الزهريات وجدن طريقة. ففي كل مرة يدخل فيها مريخيها المحبوب إلى كهفه، يذهبن للتسوق أو خارج المنزل في نزهات أخرى ممتعة. إن الزهريات يحببن التسوق. زوجتي، بوني، تستعمل أحيانا هذه الطريقة. عندما تراني في كهفي، تذهب للتسوق. أنا لا أشعر وكأنّ عليّ أن أعتذر عن الجانب المريخي مني أبدا. فعندما تستطيع أن تعتني بنفسها أشعر بالرضا للعناية بنفسي والدخول إلى كهفي. إنها تثق بأنني سأعود وأكون أكثر حبا.

إنها حين أدخل إلى كهفي تعرف أن الوقت غير مناسب للحديث. وعندما أبدأ في إظهار علامات الرغبة فيها، تدرك هي أنني خارج من الكهف، وحينها يكون وقت الحديث. أحيانا تقول عَرَضاً "عندما تشعر برغبة في الحديث، أود أن نقضي بعض الوقت معا. هل لك أن تخبرني حينها؟" بهذه الطريقة تستطيع هي أن تقوم باختبار الأجواء من دون أن تكون فضولية أو كثيرة المطالب.

كيف تعبرين عن المساندة لفرد من أهل المريخ

حتى عندما يخرجون من الكهف يود الرجال أن يُوثَقَ بهم. إنهم لا يحبون النصح أو التعاطف دون طلب. إنهم يحتاجون إلى أن يختبروا أنفسهم. فكونهم قادرون على إنجاز أشياء دون مساعدة الآخرين يعتبر مفخرة لهم. (بينما بالنسبة إلى النساء، عندما يساعدهن شخص ما،

يعتبر الحصول على علاقة تدعيمية مفخرة لهن.) والرجل يشعر بالمساندة عندما تتواصل المرأة معه بأسلوب مفاده "أنا أتّكل عليك في معالجة الأمور إلا إذا سألتني العون بصورة مباشرة."

إن إتقان مساندة الرجل بهذه الطريقة يمكن أن يكون صعبا جدا في البداية. كثير من النساء يعتقدن أنّ الأسلوب الوحيد للحصول على ما يحتجن إليه في علاقة هو نقد الرجل عندما يرتكب أخطاء وتقديم نصح من دون طلب. ومن دون نموذج دور الأم التي تعرف كيف تتلقى المساندة من رجل، لا يخطر على بال النساء أنهن يَقْدِرْنَ على تشجيع الرجل على أن يبذل أكثر بسؤاله المساندة مباشرة-من دون أن يَكُنَّ انتقاديات أو يقدمن نصحا. بالإضافة إلى ذلك، إذا تصرف بطريقة لا تحبها تستطيع ببساطة وبطريقة مباشرة أن تخبره بأنها لا تحب سلوكه، دون إصدار حكم بأنه مخطئ أو سيئ.

كيف تتقدمين إلى رجل بانتقاد أو نصيحة

من دون إدراك كيف أنهن يطفئن الرجال بالنصح غير المطلوب والانتقاد، كثير من النساء يشعرن بعجز عن الحصول على ما يحتجن إليه من الرجل. كانت نانسي محبطة في علاقتها. قالت "مازلت لا أعرف كيف أتقدم إلى رجل بانتقاد أو نصيحة. ماذا لو كانت آداب المائدة لديه بغيضة أو أن ذوقه في اللبس سيئ للغاية؟ ماذا لو أنه شخص طيب ولكن أسلوبه في التصرف مع الناس يجعله يبدو كحقير وهذا

يسبب له مشكلات في علاقته بالآخرين؟ ماذا عليّ أن أفعل؟ مهما كانت طريقة إخباري له، فإنه يغضب ويصبح دفاعيا أو ببساطة يتجاهلني."

والإجابة هي أنها بلا ريب يجب أن لا تقدم نقدا أو نصحا إلا إذا طلب ذلك. بدلا من ذلك، يجب عليها أن تحاول إعطاءه تقبلا ودًيا. هذا ما يحتاج إليه، وليس إلى محاضرات. وبمجرد أن يشعر بتقبلها، سيبدأ يسأل عما تعتقد. ولكن، إذا استشعر مطالبتها بأن يتغير، فلن يطلب نصيحة أو اقتراحات. إن الرجال يحتاجون إلى أن يشعروا بأمن تام قبل أن ينفتحوا ويطلبوا المساندة، خصوصا في العلاقة الحميمة.

بالإضافة إلى الثقة بصبر في أن شريكها سينمو ويتغير، إذا كانت المرأة لا تحصل على ما تحتاج إليه أو تريده، فهي تستطيع ويجب أن تشركه في مشاعرها وتقدم طلباتها (ولكن أيضا من دون نصح أو انتقاد.) هذا فن يتطلب عناية وإبداعا. هذه أربع طرق ممكنة:

١. تستطيع المرأة أن تخبر الرجل بأنها لا تحب الطريقة التي يلبس بها دون أن تعطيه محاضرة في كيف يلبس. تستطيع أن تقول عَرَضِياً عندما يقوم بارتداء ملابسه "لا أحب ذلك القميص عليك. هل يمكنك أن تلبس الليلة غيره؟" إذا تضايق من ذلك التعليق، عندها يجب عليها أن تحترم حساسيته وتعتذر. يمكن لها أن تقول "أنا آسفة–لم أكن أقصد أن أقول لك كيف تلبس."

٢. إذا كان حساسا إلى تلك الدرجة–وبعض الرجال كذلك– عندها تستطيع أن تتكلم عن الأمر في وقت آخر. يمكن أن

تقول "هل تتذكر ذلك القميص الأزرق الذي لبسته مع البنطلون الأخضر؟ إنني لم أكن أحب تلك التوليفة. هل لك أن تجرب لبسه مع بنطلونك الرمادي؟"

٣.تستطيع مباشرة أن تسأل "هل تسمح لي يوما بشراء حاجياتك؟ أتمنى أن أنتقي ملبسا لك." إذا قال لا، عندها تستطيع هي أن تكون واثقة بأنه لا يريد أي زيادة في الرعاية. وإذا قال نعم، تأكدي من أنك لا تقدمين الكثير من النصح. تذكري حساسيته.

٤.يمكن أن تقول "هناك شيء أريد الحديث عنه ولكن لا أدري كيف أقوله. [تتوقف برهة.] أنا لا أريد أن أجرح مشاعرك، ولكنني أيضا أريد حقا أن أقوله. هل لك أن تنصت ثم تقترح عَلَيَّ أسلوبا أفضل للتعبير عن ذلك؟" هذا يساعده في تجهيز نفسه للصدمة ثم يكتشف بسرور أن الأمر ليس بتلك الخطورة.

دعونا نستكشف مثالا آخر. إذا كانت لا تحب طريقة أكله وكانا وحدهما، فيمكن أن تقول (دون نظرة استهجان) "هل لك أن تستعمل طقمك الفضي اللون؟" أو "هل لك أن تشرب من كأسك؟" ولكن إذا كنتما بحضور آخرين، فمن الحكمة أن لا تقولي شيئا ولا حتى تشعريه بشيء. يمكن لك في يوم آخر أن تقولي "هل لك أن تستعمل طقمك الفضي اللون عندما نأكل بحضور الصغار؟" أو "إنني أكره أن تستعمل أصابعك في

الأكل. إنني أصبح انتقائية بشأن هذه الأمور الصغيرة. عندما تأكل معي، هل لك أن تستعمل طقمك الفضي اللون؟"

وإذا تصرف بطريقة تحرجك، انتظري وقتا لا يكون فيه أحد بقربكما ثم بوحي له بمشاعرك. لا تقولي له كيف "يجب أن يتصرف" أو أنه مخطئ؛ بدلا من ذلك شاركيه في مشاعرك بأمانة وبطريقة ودية ومختصرة. يمكن لك أن تقولي "تلك الليلة في الحفلة، لم أكن راضية عندما كان صوتك عاليا. عندما أكون قريبة منك، هل لك أن تحاول خفض صوتك؟" فإذا تضايق ولم يقبل هذا التعليق، عندها ببساطة اعتذري لكونك انتقادية.

هذا الفن في تقديم تغذية سلبية راجعة والمطالبة بالمساندة ستناقش بتفصيل في الفصلين ٩ و ١٢. بالإضافة إلى ذلك، ستستكشف في الفصل التالي أفضل الأوقات لإجراء هذه المحادثات.

عندما لا يحتاج الرجل إلى المساعدة

ربما يبدأ الرجل يشعر بالاختناق عندما تحاول المرأة أن تواسيه أو تساعده في حل مشكلاته. إنه يشعر كما لو أنها لا تثق به في معالجة مشكلاته. ربما يشعر بأنه محكوم، كما لو أنها تعامله كطفل، أو ربما يشعر هو بأنها تريد أن تُغَيِّره.

هذا لا يعني أن الرجل لا يحتاج إلى مواساة ودية. النساء يحتجن إلى أن يفهمن أنّ من رعايته أنْ يحجمن عن تقديم نصح دون طلب مسبق لحل مشكلاته. إنه يحتاج إلى مساندتها الودية ولكن بطريقة مختلفة

عما تظن. فمن أساليب العناية بالرجل الامتناع عن تصحيحه أو محاولة إفادته. وتقديم النصح يمكن أن يكون أسلوب رعاية إذا طلب ذلك بصورة مباشرة فقط.

إن الرجل يتطلع إلى نصيحة أو عون فقط بعد أن يقوم بما يستطيع القيام به وحده. وإذا تلقى الكثير من العون أو تلقاه قبل وقته، فسيفقد إحساسه بالطاقة والقوة. ويصبح إما كسولا أو غير آمن. والرجال فطريا يساندون بعضهم بعضا بعدم تقديم نصح أو مساعدة إلا إذا فوتحوا بصفة خاصة وسُئلوا.

يعرف الرجل، عند التعايش مع المشكلات، أن عليه أولا أن يقطع مسافة وحده، ثم إذا احتاج إلى العون فباستطاعته طلبه دون أن يفقد قوته، وطاقته، وكرامته. إن تقديم عون لرجل في وقت غير مناسب يمكن بسهولة أن يُفْهَمَ على أنه إهانة.

فحين يقطع الرجل ديكا روميا في إحدى المناسبات وتستمر شريكته في تقديم النصح عن كيف وماذا يقطع، يشعر بأنه غير مَوْثُوق به. ويقاومها ويصر على فعل ذلك بطريقته وبمفرده. ومن ناحية أخرى، لو أن رجلا تقدم لمساعدتها في تقطيع الديك الرومي فستشعر بأنها محبوبة وأنه يهتم بها.

وعندما توحي المرأة بأن يلتزم زوجها بنصيحة خبير ما، يمكن أن يشعر هو بالجرح. أتذكر إحدى النساء تسألني لماذا غضب عليها زوجها بشدة. لقد قالت لي أنها سألته قبل أن يجامعها عما إذا كان قد استعرض ملاحظاته عن شريط محاضرة لي عن أسرار الجماع الممتع. لم تكن تدرك أن هذا كان أقصى إهانة له. فعلى الرغم من أنه كان يقَدّر

الشريط حق قدره، لكنه لم يكن يرغب أن تخبره بماذا يفعل بتذكيره أن يتّبع نصيحتي. كان يرغب منها أن تثق بأنه يعرف ماذا يفعل!

وبينما يريد الرجال أن يوثق بهم، ترغب النساء في الرعاية. فحين يقول رجل لامرأة "ما الأمر، يا حبيبتي؟" ونظرة اهتمام ترتسم على وجهه، تشعر بالراحة لرعايته. وحين تقول امرأة بنفس طريقة الرعاية والاهتمام لرجل "ما الأمر، يا حبيبي؟" يمكن أن يشعر هو بالإهانة أو الخيبة. إنه يشعر كما لو أنها لا تثق بمعالجته للأمور.

يصعب جدا على الرجل أن يُفَرِّقَ بين التعاطف والأسى. إنه يكره أن يُشْفِقَ عليه أحد. ربما تقول امرأة "أنا آسفة لأني جرحتك." وسيقول هو "لم يكن الأمر ذا بال" ويتخلى عن مساندتها. ومن ناحية أخرى، تحب هي أن تسمعه يقول "أنا آسف لأني جرحتك." وعندها تشعر هي بأنه يهتم حقا. إن الرجال بحاجة إلى أن يجدوا أساليب لإظهار أنهم يهتمون والنساء بحاجة إلى أن يجدن أساليب لإظهار أنهن يثقن.

يصعب جدا على الرجل أن يُفَرِّقَ
بين التعاطف والأسى.
إنه يكره أن يُشفق عليه أحد.

الرعاية الزائدة تخنق

في بداية زواجي من بوني، في الليلة السابقة لمغادرتي المدينة لإلقاء ندوة أسبوعية، كانت تسألني متي سأستيقظ. ثم تسأل عن موعد مغادرة

طائرتي. ثم تقوم ببعض الحسابات العقلية وتحذرني من أنني لم أترك وقتا كافيا للحاق بطائرتي. في كل مرة كانت تعتقد أنها تساندني، لكنني لم أكن أشعر بذلك. كنت أشعر بالضيق. لقد كنت أسافر في أرجاء العالم خلال أربع عشرة سنة ألقي دروسا، ولم أتأخر قط عن أي رحلة.

ثم في الصباح، قبل مغادرتي، كانت تسألني سلسلة من الأسئلة مثل، "هل تذكرتك معك؟ هل أخذت محفظتك؟ هل معك نقود كافية؟ هل وضعت جوارب في حقيبتك؟ هل تعرف أين ستقيم؟ كانت تعتقد أنها تعبر لي عن حبها، ولكنني كنت أشعر بعدم الثقة والانزعاج. في آخر الأمر جعلتها تعرف بأنني كنت ممتنا لنيتها الودية ولكنني لا أحب الرعاية بهذه الطريقة.

قلت لها إذا كانت تريد أن ترعاني، فالطريقة التي أريد أن ترعاني بها عندئذ هي أن تحبني وتثق بي بلا قيد أو شرط. قلت لها "إذا تأخرت عن طائرتي، لا تقولي لي 'لقد أخبرتك.' ثقي بأني سأتعلم درسي وأتكيف تبعا لذلك. وإذا نسيت فرشة أسناني أو عدة الحلاقة، دعيني أتصرف بالأمر. لا تخبريني عنها عندما أتصل بك." وبالوعي بما أريد أنا، بدلا مما تريد هي، كان من السهل عليها أن تنجح في تدعيمي.

قصة نجاح

في إحدى المرات، في رحلة إلى السويد لإلقاء ندوتي عن العلاقات، اتصلت بكاليفورنيا من نيويورك، مخبرا بوني بأنني قد تركت جواز سفري في البيت. كان رد فعلها بطريقة جميلة وودية للغاية. لم تلق عليَّ

محاضرة في أن أكون أكثر مسئولية. وبدلا من ذلك ضحكت وقالت "يا إلهي، جون، يا لها من مغامرات. ماذا ستفعل؟"

طلبت منها أن ترسل صورة جواز سفري بالفاكس للقنصلية السويدية، وحُلّت المشكلة. كانت متعاونة للغاية. لم تذعن قط لإلقاء محاضرة عليّ في أن أكون أكثر استعدادا. كانت فخورة بي أيضا لعثوري على حل لمشكلتي.

القيام بتغييرات بسيطة

لاحظت في أحد الأيام أنه عندما يطلب أطفالي مني القيام بأشياء فسأقول دائما "لا مشكلة." كان ذلك أسلوبي في قول سأكون سعيدا لقيامي بذلك. في أحد الأيام سألتني جولي ابنة زوجتي، "لماذا تقول دائما 'لا مشكلة'؟" لم أكن حقيقة أعرف في تلك اللحظة. وبعد زمن أدركت أن هذه كانت إحدى العادات المريخية المغروسة في الأعماق. وبهذا الوعي الجديد بدأت أقول "سأكون سعيدا لقيامي بذلك." هذه العبارة عبّرت عن رسالتي الضمنية ومن دون شك بدت أكثر ودية لابنتي الزهرية.

هذا المثال يرمز إلى سر مهم جدا لإثراء العلاقات. إذ يمكن القيام بتغييرات بسيطة دون التضحية بهويتنا. كان هذا سر نجاح أهل المريخ وأهل الزهرة. لقد كانوا حريصين على أن لا يُضَحّوا بطبيعتهم الحقيقية، ولكنهم كانوا مستعدين لإحداث تغييرات بسيطة في طريقة تفاعلهم. لقد تعلموا كيف يمكن أن تنجح العلاقات بطريقة أفضل بإيجاد أو تغيير مفردات قليلة بسيطة.

النقطة المهمة هنا هي أنه من أجل إثراء علاقاتنا فنحن نحتاج إلى أن نقوم بتغييرات بسيطة. التغييرات الكبيرة تتطلب عادة شيئا من قمع حقيقة من نكون. وهذا ليس سليما.

إن تقديم بعض التطمينات عندما يدخل إلى كهفه يعتبر تغييرا بسيطا يستطيع الرجل أن يقوم به دون أن يغير من طبيعته. وللقيام بهذا التغيير يجب أن يدرك هو أن النساء يحتجن حقيقة إلى بعض التطمينات، خاصة إذا كان لهن أن يكنّ أقل قلقا. وإذا كان الرجل لا يفهم الفروق بين الرجال والنساء، فإنه لن يستطيع أن يدرك لماذا يكون صمته المفاجئ سببا هائلا للقلق. وبتقديم بعض التطمينات يستطيع معالجة هذه الحالة.

من ناحية أخرى إذا كان لا يعرف كيف أنه مختلف، حينئذ عندما تكون هي منزعجة من ميله إلى الدخول إلى كهفه، ربما يمتنع من الدخول إلى كهفه في محاولة لإرضائها. وهذه غلطة كبرى. إنه إذا تخلى عن الكهف (وأنكر طبيعته الحقيقية)، يصبح متوترا، أو غاية في الحساسية، أو دفاعيا، أو ضعيفا، أو سلبيا، أو حقيرا. ومما يزيد الأمر سوءا، إنه لا يعرف لماذا أصبح بغيضا.

عندما تكون المرأة متضايقة من دخوله إلى الكهف، فبدلا من الامتناع عن الكهف، يستطيع الرجل أن يقوم بقليل من التغييرات البسيطة ويمكن أن تتلاشى المشكلة. إنه لا يحتاج إلى أن ينكر حاجاته الحقيقية أو ينبذ طبيعته الذكرية.

كيف تعبر عن المساندة لزهرية

وكما قلنا من قبل، عندما يدخل الرجل إلى كهفه أو يصبح هادئا فهو يقول "إنني بحاجة إلى بعض الوقت لأفكر بهذا الشأن، من فضلك توقفي عن التحدث إليّ. إنني سأعود." إنه لا يدرك أن المرأة تسمع "أنا لا أحبكِ، ولا أطيق الاستماع إليكِ، أنا راحل ولن أعود!" ولإبطال هذه الرسالة ولإعطاء الرسالة الصحيحة يستطيع أن يتعلم قول الكلمة السحرية: "سأعود."

عندما ينسحب الرجل، تكون المرأة ممتنة له لو يقول بصوت مرتفع "إنني أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر بهذا الشأن، وسأعود" أو "إنني أحتاج إلى بعض الوقت لأكون بمفردي. وسأعود." إنه من المدهش كيف تُحْدِثُ هذه الكلمة البسيطة "سأعود" مثل هذا الفرق العميق.

النساء يُقَدِّرْنَ هذا التطمين حق قدره. عندما يفهم الرجل مدى أهمية هذا بالنسبة إلى المرأة، يكون حينئذ قادرا على تذكر تقديم هذا التطمين.

إذا شعرت المرأة بأنها مهجورة أو منبوذة من قِبَلِ أبيها أو إذا شعرت أمها بأنها منبوذة من قبل زوجها، فإنها (الطفلة) حينئذ تكون أكثر حساسية لمشاعر النبذ. ولهذا السبب، فإنها يجب أن لا تدان لاحتياجها إلى هذا التطمين. وبطريقة مشابهة، يجب أن لا يدان الرجل لاحتياجه إلى الكهف.

يجب أن لا تدان المرأة لاحتياجها إلى هذا التطمين،
كما أن الرجل يجب أن لا يدان لاحتياجه إلى الانسحاب.

عندما تكون جروح المرأة من الماضي أقل وإذا فهمت حاجة الرجل إلى قضاء وقت في الكهف، حينها ستكون حاجتها إلى التطمين أقل.

أتذكر طرح هذه النقطة في ندوة وكانت امرأة تستفسر، "أنا حساسة للغاية لصمت زوجي، ولكن كطفلة لم أشعر قط بأنني مهجورة أو منبوذة. وأمي لم تشعر قط بأنها منبوذة من قبل أبي. حتى عندما حصلا على الطلاق قاما به بطريقة ودية."

ثم ضَحِكَتْ. لقد أدركت كيف أنها خُدعت. ثم بدأت تبكي. بالطبع لقد شعرت أمها بالنبذ. بالطبع لقد شعرت هي بالنبذ. والداها كانا مطلقين! ومثل والديها، أنكرت هي أيضا مشاعرهم المؤلمة.

في عصر يكون الطلاق فيه شائعا للغاية، فإن من الأهمية القصوى أن يكون الرجال أكثر حساسية لإعطاء التطمين. وكما أن الرجال يستطيعون أن يساندوا النساء بالقيام بتغييرات بسيطة، فالنساء يحتجن إلى أن يفعلن نفس الشيء.

كيف تُعَبِّر من دون لوم

يشعر الرجل عادة بأنه مُهَاجَم وملوم بمشاعر المرأة، خاصة حين تكون متضايقة وتتحدث عن مشكلات. ولأنه لا يفهم كيف أننا مختلفون،

فإنه لا يتواصل بيسر مع حاجتها إلى أن تتحدث عن كل مشاعرها.

إنه يفترض خطأ أنها تخبره عن مشاعرها لأنها تعتقد أنه بطريقة ما مسؤول أو ملوم. ولأنها متضايقة وهي تكلمه، يفترض هو أنها متضايقة منه. فعندما تشتكي يسمع هو لوما. كثير من الرجال لا يفهمون الحاجة (الزهرية) إلى البوح بمشاعر الضِّيقِ مع الناس الذين يحبونهم.

وبالتدريب والوعي باختلافاتنا، تستطيع النساء أن يتعلمن كيف يعبرن عن مشاعرهن دون أن تبدو وكأنها لوم. ولطمأنة الرجل على أنه غير ملوم، تستطيع المرأة عندما تعبر عن مشاعرها أن تتوقف برهة بعد عدة دقائق من البوح وتخبره كم هي ممتنة له لإنصاته.

تستطيع أن تقول بعضا من التعليقات التالية:

- "إنني حقا مسرورة لأنني أستطيع أن أتكلم عنها."
- "مما يدعو إلى السرور حقا أن أتكلم عنها."
- "أشعر براحة بالغة لأنني أستطيع أن أتكلم عن هذا."
- "أنا حقا مسرورة لأنني أستطيع أن أشكو عن كل هذا. هذا يجعلني أشعر بتحسن."
- "حسنا، ما دمتُ الآن قد تكلمت عنها، فأنا أشعر بأنني أفضل. شكرا."

هذا التغيير البسيط يمكن أن يحدث أثرا عظيما.

وفي نفس القناة، تستطيع هي حين تصف مشكلاتها أن تدعمه بتثمين الأشياء التي قام بها لكي يجعل حياتها أسهل وأكثر إشباعا. فمثلا، إذا كانت تشتكي من العمل، يمكن لها بين حين وآخر أن تشير

إلى أن مما يدعو إلى الغبطة أن يكون هو في حياتها لتعود إلى البيت لتجده؛ وإذا كانت الشكوى عن المنزل، يمكن حينئذ إن تشير إلى أنها ممتنة لأنه أصلح السور؛ أو إذا كانت الشكوى حول النفقات. تشير إلى أنها تثمن مدى تعبه في العمل؛ أو إذا كانت تشتكي من إحباطات كونها أُمّاً. يمكن أن تشير إلى أنها مسرورة لأنها تلقى منه العون.

الاشتراك في المسئولية

الاتصال الجيد يتطلب مشاركة الجانبين. الرجل بحاجة إلى أن يجتهد في تذكر أن الشكوى من مشكلات لا تعني اللوم وأنه حين تشتكي المرأة عموما فإنها فقط تنفس عن إحباطاتها بالحديث عنها. وتستطيع المرأة أن تعمل على إخباره أنَه على الرغم من أنها تشتكي فإنها أيضا تقدِّره.

على سبيل المثال، دخلت عليّ زوجتي للتو وسألتني كيف يجري العمل في هذا الفصل. قلت "أوشك على الانتهاء. كيف كان يومك؟"

قالت، "أوه، هناك الكثير من العمل. إننا لا نكاد نجد وقتا للجلوس مع بعض." كان بالإمكان أن يصبح شخصي القديم دفاعيا وحينئذ أخبرها عن الأوقات التي قضيناها معا، أو ربما أخبرتها عن مدى أهمية أن ألتزم بالموعد النهائي. وهذا ربما أدى فقط إلى خلق توتر.

شخصي الجديد، الواعي باختلافاتنا، أدرك أنها تبحث عن تطمين وتفهُّم لا عن تبريرات وتفسيرات. قلت، "أنت على حق، لقد كنا حقا مشغولَيْن. اجلسي هنا في حجري. دعيني أضمك. لقد كان يوما متعبا."

ثم قالت. "أنت طيب حقا." هذا هو التقدير الذي كنت أحتاج إليه من أجل أن أكون متوفرا لها أكثر. ثم استمرت تشكو عن يومها وكم كانت مُنْهَكَةً. بعد دقائق معدودة توقفت برهة. عندها عرضت أنا أن أوصل مربية الأطفال من أجل أن تسترخي أو تتأمل قبل العشاء.

قالت. "حقا. ستأخذ مربية الأطفال إلى منزلها؟ سيكون هذا رائعا. شكرا!" مرة أخرى أعطتني التقدير والتقبل الذي أحتاج إليه لأشعر بأنني شريك ناجح. حتى عندما كانت متعبة ومنهكة.

إن النساء لا يفكرن في بذل التقدير لأنهن يفترضن أن الرجل يعرف كم تقدر له استماعه. إنه لا يعرف. عندما تتحدث عن مشكلات. فهو يحتاج إلى أن يُطَمْئَنْ بأنه محبوب ومُقَدّرٌ حق قدره.

والرجال يشعرون بالإحباط من المشكلات إلا إذا كانوا يقومون بشيء ما لحلها. وبالامتنان له. تستطيع المرأة أن تساعده على إدراك أنه باستماعه إليها فقط فهو أيضا خير معين.

ليس على المرأة أن تقمع مشاعرها أو حتى أن تغيرها لتساند شريكها. لكنها. تحتاج إلى أن تعبر عنها بطريقة لا تجعله يشعر بأنه مُهاجم. أو مُتهم. أو ملوم. فالقيام بقليل من التغييرات البسيطة يؤدي إلى إحداث فرق عظيم.

كلمات مساندة سحرية

الكلمات السحرية لمساندة الرجل هي "إنها ليست غلطتك." عندما تعبر المرأة عن مشاعر ضِيقِها تستطيع أن تساند الرجل بالتوقف برهة بشكل

عَرَضِي لتشجيعه بقولها "إنني ممتنة حقا لإنصاتك، وإذا كان هذا يبدو كما لو أنني أقول إنها غلطتك. فهذا ليس ما أقصده. إنها ليست غلطتك."

تستطيع المرأة تَعَلُّمَ أن تكون حساسة لمن يستمع إليها عندما تدرك ميله إلى الشعور كما لو أنه فاشل عندما يسمع الكثير من المشكلات.

قبل أيام فقط اتصلت بي أختي وتحدثت عن خبرة مريرة كانت تمر بها. وبينما كنت أنصت بقيت أتذكر أنه ليس عليّ أن أقدم أي حلول لأساند أختي. لقد كانت تحتاج إلى من يستمع إليها فقط. وبعد عشر دقائق من الاستماع فقط والتفوه عَرَضِياً بأشياء مثل "أهاه" أو "أوه" أو "حقا!" عندئذ قالت: "حسنا. شكرا يا جون، إنني أشعر بأنني أفضل بكثير."

لقد كان من السهولة بمكان أن أستمع إليها لأنني أعرف أنها لم تكن تلومني. لقد كانت تلوم شخصا آخر. وقد وجدت الأمر أكثر صعوبة عندما تكون زوجتي غير سعيدة لأنه من السهل عليّ أن أشعر باللوم. ولكن، عندما تشجعني زوجتي على أن أستمع بإظهار الامتنان لي، يصبح الأمر أكثر سهولة لأن أكون مستمعا جيدا.

ماذا تفعل إذا شعرت بالرغبة في اللوم

إن طمأنة الرجل على أنها ليس غلطته أو أنه غير ملوم ينجح فقط إذا كانت هي حقا لا تلومه، أو لا تستهجنه، أو لا تنتقده. أما إذا كانت تهاجمه، فعليها أن تبوح بمشاعرها لشخص آخر. ويجب عليها أن

تنتظر حتى تكون أكثر ودا وتوازنا لتتحدث إليه. تستطيع أن تبوح بمشاعر الاستياء إلى شخص ليست غاضبة منه، والذي يكون قادرا على إعطائها المساندة التي تحتاج إليه. وبعدما تشعر بأنها أكثر ودا وتسامحا تستطيع أن تفاتحه بنجاح لتشاركه مشاعرها. سنستكشف في الفصل الحادي عشر بتفصيل أكثر كيفية إيصال المشاعر الصعبة.

كيف تنصت من دون أن تلوم

يلوم الرجل المرأة غالبا لكونها لوّامة بينما هي تتحدث ببراءة عن مشكلات. هذا الأمر مدمر للعلاقات لأنه يقطع الاتصال.

تخيل امرأة تقول "كل ما نفعله دائما هو عمل، عمل، عمل. نحن لم نعد نحصل على متعة أكثر. أنت جادٌ كثيرا." يمكن بسهولة أن يشعر الرجل بأنها تلومه.

وإذا شعر بأنه ملوم، أقْتَرِحُ أن لا يرد عليها اللوم قائلا "أشعر بأنك تلومينني."

أقْتَرِحُ بدلا من ذلك أن يقول "من الصعب أن أسمعك تقولين بأنني جاد جدا. هل تقولين أن هذا خطئي لأننا لا نحصل على متعة أكثر؟"

أو يمكن أن يقول "يؤلمني أن أسمعك تقولين بأنني جاد جدا وأننا لم نعد نحصل على أي متعة. هل تقولين بأن هذا كله خطئي؟"

بالإضافة إلى ذلك، لتحسين الاتصال يمكن له أن ييسر لها مخرجا. يمكن أن يقول "يبدو كأنك تقولين أنها غلطتي لأننا نعمل كثيرا. هل هذا صحيح؟"

أو ربما يقول "عندما تقولين بأننا لا نحصل على أي استمتاع وأنني جاد جدا، أشعر كأنك تقولين بأن هذا كله خطئي. هل أنتِ كذلك؟"

كل هذه الاستجابات محترمة وتعطيها فرصة استرداد أي لوم ربما يكون قد شعر به. عندما تقول هي "أوه لا. أنا لا أقول بأن هذا كله خطؤك" ربما يشعر بشيء من الراحة.

هناك طريقة أخرى أجدها نافعة للغاية وهي أن تتذكر دائما أن لها الحق في أن تنزعج وبمجرد أن تتخلص منه، ستشعر بتحسن كبير. هذا الوعي يسمح لي بأن أستريح وأتذكر أنه إذا كنت قادرا على الاستماع من دون أخذ الأمر بحساسية شخصية، حينها عندما تحتاج هي أن تشتكي فستكون ممتنة لي للغاية. وحتى لو كانت تلومني، فلن تستمر في التمسك بذلك.

فن الإنصات

كلما تَعَلّمَ الرجل الإنصات وتأويل مشاعر المرأة بطريقة صحيحة، يصبح الاتصال أسهل. كما هو الحال في أي فن، الإنصات يتطلب ممارسة. في كل يوم عندما أعود إلى البيت، أبحث عادة عن بوني وأسألها عن يومها، وبهذا أمارس فن الإنصات.

فإذا كانت منزعجة أو مرت بضغوط في يومها، أشعر في البداية كأنها تقول بطريقة ما بأنني مسئول ولذا فأنا ملوم. إنّ أعظم التحدي هو أن لا آخذ الأمر بطريقة شخصية، أن لا أسيء فهمها. أقوم بهذا عن طريق تذكير نفسي باستمرار بأننا نتكلم لغات مختلفة. وحين أستمر في

سؤالها "وماذا حدث أيضا؟" أجد أشياء أخرى تضايقها. وبالتدريج أبدأ أدرك بأنني لست المسئول الوحيد عن انزعاجها. وبعد فترة، عندما تبدأ في إشعاري بامتنانها لإنصاتي، حينئذ، حتى ولو كنت *جزئيا* مسئولا عن عدم ارتياحها، تصبح هي ممتنة للغاية، ومتقبلة، وودودة.

وعلى الرغم من أنّ الإنصات مهارة من المهم ممارستها، يكون الرجل في بعض الأوقات حساسا للغاية أو يعاني من ضغوط لا يتمكن معها من ترجمة المعنى المقصود لمفرداتها. في مثل هذه الأوقات عليه أن لا يحاول حتى الإنصات. بدلا من ذلك، يمكن أن يقول بلطف "هذا ليس وقتا مناسبا بالنسبة إليّ. دعينا نتحدث لاحقا."

أحيانا لا يدرك الرجل أنه لا يستطيع الإنصات حتى تبدأ هي الحديث. فإذا أصبح محبطا جدا، بينما هو يستمع يجب عليه أن لا يحاول الاستمرار—سيصبح فقط منزعجا باضطراد. وهذا لا يفيده ولا يفيدها. بدلا من ذلك، فإنّ ما يدل على الاحترام هو أن يقول "إنني أريد حقا أن أستمع لما تقولين، ولكن في هذه اللحظة من الصعب عليّ أن أستمع. أعتقد أنني بحاجة إلى بعض الوقت للتفكير فيما قُلْتِه الآن."

حينما تعلمت أنا وبوني الاتصال بطريقة نحترم بها اختلافاتنا ونفهم حاجات بعضنا بعضا، أصبح زواجنا أكثر سهولة. لقد شهدت نفس هذا التحول في آلاف الأفراد والأزواج. تزدهر العلاقات عندما يعكس الاتصال تقبلا حاضرا واحتراما لاختلافات الناس الفطرية.

عندما يبرز سوء فهم، تذكر أننا نتحدث بلغات مختلفة، خذ الوقت الكافي لترجمة ما يقصد إليه شريكك حقا أو ما يريد أن يقوله. هذا بكل تأكيد يتطلب تدريبا، ولكن الأمر يستحق.

الفصل السادس

الرجال
مثل الأحزمة المطاطية

الرجال مثل الأحزمة المطاطيـة. عندمـا ينسـحبون، يسـتطيعون الابتعـاد بمقدار ما فقط قبل أن يرتدوا إلى الخلف. إن الحزام المطاطي هـو المجـاز المثالي لفهم دورة المحبـة الذكريـة. هـذه الـدورة تقتضـي الاقـتراب، ثـم الانسحاب، ثم الاقتراب مرة أخرى.

معظم النساء يندهشن حـين يدركـن أنـه حتـى عندمـا يحـب رجـل امرأة، فإنه يحتاج دوريا إلى أن ينسحب قبل أن يتمكـن مـن الاقـتراب. والرجال يشعرون فطريا بهذه الدفعة إلى الانسحاب. إنها ليست قرارا أو اختيارا. إنها تحدث فقط. والأمـر ليـس خطـؤه ولا خطؤهـا. إنهـا دورة طبيعية.

تسـيء النسـاء تفسـير انسـحاب الرجـل لأن المـرأة تنسحب عـادة لأسباب مختلفة. إنهـا تنسـحب عندمـا لا تثـق بـه في فهـم مشـاعرها،

وعندما تكون مجروحة وتخشى أن تُجرح مرة أخرى، أو عندما يرتكب خطأ ويخيِّب ظنها.

عندما يحب رجلا امرأة،
فإنه يحتاج دوريا أن ينسحب
قبل أن يتمكن من الاقتراب.

يمكن بالتأكيد أن ينسحب الرجل لنفس الأسباب، ولكنه ينسحب أيضا حتى ولو لم ترتكب هي أي خطأ. ربما يحبها ويثق بها، ثم يبدأ فجأة بالانسحاب. إنه يشبه الحزام المطاطي المشدود، حيث ينأى بنفسه ثم يعود بنفسه.

والرجل ينسحب لإشباع حاجته للحرية أو الاستقلال. وعندما يبلغ مداه بالكامل، يرتد فورا بعد ذلك إلى الوراء. وعندما ينفصل تماما، سيشعر فجأة بعد ذلك بحاجته إلى الحب والمودة مرة أخرى. وسيكون بصورة آلية محفزا أكثر لبذل محبته وتلقي الحب الذي يحتاج إليه. وعندما يرتد الرجل إلى الوراء، فإنه يشرع في العلاقة على أي مستوىً من المحبة كانت عندما ابتعد. إنه لا يشعر بأي حاجة إلى فترة من الزمن ليعيد الإطلاع على الأمور مرة أخرى.

ما يجب أن تعرفه كل امرأة عن الرجال

إذا تم فهم دورة المحبة الذكرية، فإنها تؤدي إلى إثـراء العلاقـة. ولكـن لأنه يساء فهمها فإنها تؤدي إلى خلـق مشـكلات غـير ضروريـة. دعونـا نسبر مثالا:

> كانت ماغي محزونة، وقلقة، ومضطربة. لقد كانت وصديقها، جِفْ، يخرجان سوية مدة ستة أشهر. كل شيء كان حالما للغاية. ثم من دون أي سبب ظاهر بدأ ينأى بنفسه عاطفيا. لم تكن ماغي قادرة على فهم سبب انسحابه الفجائي. قالت لي، "في وقت من الأوقات كان غاية في اللطف، وبعد ذلك لم يكن حتى راغبا في التحدث معي. لقد حاولت بشتى الطرق أن أستعيده ولكن يبدو أنها تزيد الأمر سوءا فقط. يبدو أنه بعيد للغاية. لست أدري ما هو الخطأ الذي ارتكبته. هل أنا فظيعة إلى هذه الدرجة؟"

حين انسحب جِفْ أخذت ماغي الأمـر بصـورة شـخصية. وهـذا رد فعل شائع. لقد ظنت أنها ارتكبت خطأ ما وكانت تلـوم نفسـها. كـانت تريد "إصلاح الأمور مرة أخرى،" ولكن بقدر ما حـاولت التقرب إليـه، بقدر ما ابتعد.

وبعد حضور ندوتي كانت ماغي في غاية الارتياح. لقد اختفي قلقهـا واضطرابها مباشرة. والأهم من ذلك، أنها توقفت عــن لـوم نفسـها. لقـد أدركت أنه عندما انسحب جِفْ فإن لم يكن ذلك خطؤها. بالإضافـة إلى

ذلك تعلّمتْ لماذا كان ينسحب وكيف تتعامل بلباقة مع الأمر. بعد عدة أشهر في ندوة أخرى، شكرني جِفْ لما تَعَلَّمَتْه ماغي. وأخبرني أنهما مخطوبان الآن وسيتزوجان. لقد اكتشفت ماغي سرا تعرفه قلة من النساء عن الرجال.

أدركت ماغي أنها عندما كانت تحاول أن تتقرب بينما كان جِفْ يحاول أن يتباعد، فإنها كانت في الحقيقة تمنعه من أن يتمدد إلى كامل مسافته ومن ثم يرتد إلى الوراء. وبالجري وراءه، كانت دائما تمنعه من الشعور بأنه يحتاج إليها وأنه يرغب في أن يكون معها. لقد أدركت أنها كانت تفعل ذلك في كل علاقة. لقد أعاقت دون علمها دورة مهمة. وبمحاولة المحافظة على المحبة حالت دونها.

كيف يتحول الرجل فجأة

إذا لم يحصل الرجل على الفرصة للانسحاب، فإنه لن يجد أبدا حظه في الشعور برغبته القوية في الاقتراب. من الضروري للنساء أن يفهمن أنهن إذا أصررن على مودة مستمرة أو "جَرَيْنَ خلف" شريكهن الحميم من الذكور عندما يبتعد، فإنه حينئذ سيحاول دائما تقريبا أن يهرب وينأى بنفسه؛ إنه لن يجد الفرصة أبدا لكي يشعر بشوقه المتقد للحب.

إنني أبرهن في ندواتي على هذا بحزام مطاطي كبير. تخيلي أنك تمسكين بحزام مطاطي. ابدئي الآن بمد حزامك المطاطي بِشَدِّه إلى اليمين. هذا الحزام بالذات يمكن أن يمتد بمقدار اثنتي عشرة بوصة. وعندما يتمدد الحزام المطاطي لاثنتي عشرة بوصة لا يبقى هناك أي

مجال لأن يذهب إلا إلى الخلف. وعندما يعود يكون متوفرا على الكثير من القوة والارتداد.

وبطريقة مماثلة، عندما يمتد الرجل بعيدا كامل مسافته، سيعود بالكثير من القوة والارتداد. وبمجرد أن ينسحب إلى حدوده القصوى، يبدأ في المرور بمرحلة تحول. ويبدأ كل موقفه في التبدل. هذا الرجل الذي بدا وكأنه لا يهتم بشريكته، وغير راغب فيها (حينما كان منسحبا) يصبح فجأة لا يستطيع العيش من دونها. إنه الآن يشعر مرة أخرى بحاجته إلى المحبة. لقد استعاد طاقته لأن رغبته في أن يحب وأن يتلقى الحب قد أوقِظَتْ.

هذا الأمر عموما محير للنساء لأن من تجربتها أنها إذا انسحبت، فسيتطلب الأمر منها فترة من إعادة الإطلاع على الأمور لكي تصبح ودودة ثانية. وإذا لم تفهم هي أن الرجال مختلفون في هذه الناحية، فمن الممكن أن يكون لديها الميل إلى إساءة الثقة برغبته الفجائية في المحبة وتدفعه بعيدا عنها.

والرجال أيضا يحتاجون إلى أن يفهموا هذا الفرق. فعندما يرتد الرجل إلى الوراء، ترغب المرأة وتحتاج إلى بعض الوقت والحديث لتعيد الاتصال قبل أن تنفتح له مرة أخرى. هذا التحول يمكن أن يكون أكثر عذوبة إذا فهم الرجل أن المرأة يمكن أن تحتاج إلى وقت أكثر لاستعادة نفس المستوى من المحبة-خاصة إذا شعرت بالجرح عندما انسحب. ومن دون هذا الفهم للفوارق، يمكن أن يصبح الرجل قليل الصبر لأنه يتواجد فجأة ليشرع في المحبة على أي مستوى من الشدة كانت عندما انسحب وهي ليست كذلك.

لماذا ينسحب الرجال

يبدأ الرجال في الشعور بحاجتهم إلى الاستقلال والحرية بعد أن يُشْبِعُوا حاجتهم إلى الحب. وبصورة آلية عندما يبدأ هو في الانسحاب، تبدأ هي في الشعور بالذعر. إنّ ما لا تدركه هو أنه عندما ينسحب ويُشْبِعُ حاجته إلى الاستقلال سيشعر عندها فجأة بالرغبة في أن يكون ودودا مرة أخرى. فالرجل يتعاقب آليا بين احتياج الحب واحتياج الاستقلال.

الرجل يتعاقب آليا
بين احتياج الحب واحتياج الاستقلال.

على سبيل المثال، كان جفْ في بداية علاقته قويا ومليئا بالرغبة. كان حزامه المطاطي مشدودا بالكامل. وكان يرغب في أن يترك انطباعا قويا لديها، وأن يُشْبِعَهَا، ويرضيها، وأن يقترب أكثر فأكثر. وحين فتحت له قلبها اقترب أكثر فأكثر. وعندما حققا المحبة شعر بسعادة غامرة. ولكن بعد وقت حدث تغير.

تخيل ما حدث للحزام المطاطي. أصبح الحزام المطاطي مترهلا. لقد ذهبت قوته وقدرته على التمدد. لم تعد هناك أي حركة. هذا ما يحدث بالضبط لرغبة الرجل في الاقتراب بعد تحقيق المحبة.

على الرغم من أن هذا القرب مُشْبِعٌ للرجل، فسيبدأ لا محالة بالمرور بتغير داخلي. سيبدأ في الشعور بالرغبة في الانسحاب. وحيث أنه أشبع

جوعه للمحبة مؤقتا، فإنه الآن يشعر بجوعه للاستقلال، إلى أن يكون بمفرده. كفى احتياجا إلى شخص آخر. ربما يشعر بأنه قد أصبح معتمدا على غيره بصورة أكثر من اللازم أو أنه ربما لا يدري لماذا يشعر بالحاجة إلى الانسحاب.

لماذا تصاب النساء بالذعر

عندما انسحب جِفْ بصورة فطرية من دون أن يعطي أي تفسير لماغي (أو لنفسه)، كان الخوف هو رد فعل ماغي. لقد أصيبت بالذعر وجرت خلفه. إنها تظن أنها ارتكبت خطأ ما أدى إلى إطفائه. وهي تتخيل أنه يتوقع منها أن تعيد تأسيس المحبة. إنها خائفة من أنه لن يعود أبدا.

ولجعل الأمور تسير نحو الأسوأ، تشعر هي بالعجز عن استعادته لأنها لا تدري ماذا فعلت وأدى إلى إطفائه. إنها لا تدرك أن هذا فقط جزء من دورة المحبة عنده. فعندما تسأله عما حدث، لا تكون لديه إجابة واضحة، ولهذا يقاوم التحدث عن الأمر. ويستمر هو أيضا في إبعادها أكثر.

لماذا يتشكك الرجال والنساء في حبهم

من دون فهم هذه الدورة من السهل أن نرى كيف أن الرجال والنساء يبدأون في التشكك في حبهم. ومن دون أن ترى هي كيف أنها كانت تمنع جِفْ من أن يعثر على عاطفته؛ يمكن لماغي بسهولة أن تفترض أن جِفْ لم يكن يحبها. ومن دون الحصول على فرصة الانسحاب، يمكن

أن يفقد جِفْ الصلة برغبته وعاطفته في أن يكون قريبا. ويمكن بسهولة أن يفترض أنه لم يكن يحب ماغي.

وبعد أن تعلمت كيف تسمح لجِفْ بأن يأخذ مسافته أو "مساحته." اكتشفت ماغي أنه عاد إليها فعلا. وتدربت هي على أن لا تجري خلفه عندما ينسحب وأن تثق بأن كل شيء على ما يرام. وفي كل مرة كان يعود إليها.

وبنمو ثقتها بهذه العملية، أصبح من السهل عليها أن لا تصاب بالذعر. وعندما انسحب لم تجر خلفه أو حتى تفكر في أن هناك شيئا ما خطأ. لقد تقبلت هذا الجانب في جِفْ. وكلما ازداد تقبلها له فحسب في هذه الأوقات، كلما كانت عودته أسرع. ولما بدأ جِفْ يفهم مشاعره وحاجاته المتغيرة، أصبح أكثر ثقة بحبه. لقد كان قادرا على الالتزام بالعهد. إنّ السر في نجاح ماغي وجِفْ هو أنهما فهما وتقبلا أن الرجال مثل الأحزمة المطاطية.

كيف تسيء النساء فهم الرجال

من دون فهم كيف أن الرجال مثل الأحزمة المطاطية، يكون من السهل على النساء أن يسئن تأويل ردود أفعال الرجال. وينشأ ارتباك شائع عندما تقول هي "دعنا نتحدث" وينأى مباشرة بنفسه عاطفيا. تماما حينما تريد هي أن تفتح وتتقرب، يريد هو أن ينسحب. أسمع عادة شكوى "في كل مرة أريد أن أتحدث، يقوم بالانسحاب. أشعر كأنّ أمري لا يهمه." إنها تستنتج خطأ أنه لا يريد *أبدا* أن يتحدث إليها.

هذا التشبيه بالحزام المطاطي يفسر كيف أن الرجل يمكن أن يهتم للغاية بشريكته ولكنه ينسحب فجأة. وعندما ينسحب فهذا ليس بسبب أنه لا يريد أن يتكلم. إنه بدلا من ذلك، يحتاج إلى بعض الوقت ليكون بمفرده؛ وقتا يكون فيه مع نفسه حيث لا يكون مسئولا عن أي شخص آخر. إنه وقته ليعتني بنفسه. وعندما يعود يكون متوفرا للحديث.

وبدرجة معينة *يفقد* الرجل ذاته عن طريق اتصاله بشريكته. بإحساسه بمشاعرها، وحاجاتها، ومشكلاتها، ورغباتها، وعواطفها ربما يفقد هو الصلة بإحساسه بذاته. والانسحاب يمكِّنه من إعادة ترسيخ حدوده الشخصية وإشباع حاجته إلى الشعور بالاستقلال.

بدرجة معينة *يفقد* الرجل ذاته
عن طريق اتصاله بشريكته.

لكن، بعض الرجال يمكن أن يصفوا هذا الانسحاب بطريقة مختلفة. الأمر بالنسبة إليهم مجرد شعور "بالحاجة إلى بعض المساحة" أو "الحاجة إلى أن أكون بمفردي." وبغض النظر عن كيفية وصفه، عندما ينسحب الرجل، فإنه يشبع حاجة حقيقية إلى العناية بنفسه لمدة محدودة.

كما أننا لا *نقرر* أن نكون جائعين، فإن الرجل لا يقرر أن ينسحب. إنها نزعة فطرية. إنه يستطيع فقط أن يقترب جدا، ثم يبدأ يفقد ذاته. عند هذه النقطة يبدأ بالشعور بحاجته إلى الاستقلال ويبدأ بالانسحاب.

وبفهم هذه العملية، تستطيع النساء أن تشرع في تأويل هذا الانسحاب بطريقة سليمة.

لماذا ينسحب الرجال حين تقترب النساء

بالنسبة إلى كثير من النساء، يميل الرجل إلى الانسحاب تماما في الوقت الذي تريد أن تتحدث إليه وأن تكون ودودة. ويحدث هذا لسببين:

١. تستشعر المرأة دون وعي متى سينسحب الرجل وستحاول هي في هذه الأوقات بالضبط أن تعيد تأسيس اتصالهما الحميم قائلة "دعنا نتكلم." وعندما يستمر هو في الانسحاب، تستنتج هي خطأ أنه لا يريد أن يتحدث إليها أو أنه لا يهتم بها.

٢. عندما تنفتح المرأة وتبوح بمشاعر أعمق وأكثر حميمية ربما تشعل في الحقيقة حاجة الرجل إلى الانسحاب. والرجل يستطيع أن يتعامل مع مقدار معين من المحبة فقط قبل أن تدق أجراس الإنذار لديه، قائلة حان الوقت للبحث عن توازن بالانسحاب. وفي أشد اللحظات حميمية يمكن أن يتبدل فجأة وبصورة آلية إلى الشعور بحاجته إلى الاستقلال وينسحب.

والأمر في غاية الإرباك بالنسبة إلى المرأة عندما ينسحب الرجل لأن شيئا مما تقوله أو تفعله يؤدي في أحوال كثيرة إلى رحيله. عموما، عندما

تبدأ المرأة بالتحدث عن أشياء *بمشاعر* يبدأ الرجل يشعر بهذه النزعة إلى الانسحاب. هذا لأن المشاعر تجذب الرجل قريبا وتخلق محبة، وعندما يقترب الرجل أكثر مما ينبغي ينسحب بصورة آلية.

هذا ليس لأنه لا يريد أن ينصت إلى مشاعرها. في وقت آخر ضمن دورة المحبة لديه، عندما يرغب في الاقتراب، نفس تلك *المشاعر* التي يمكن أن تؤدي إلى رحيله ستجذبه قريبا. فليس *ما* تقوله يؤدي إلى رحيله ولكن متى تقوله.

متى تتحدثين مع الرجل

عندما ينسحب الرجل لا يكون الوقت مناسبا لأن تتحدثي أو تحاولي التقرب. دعيه ينسحب. بعد بعض الوقت، سيعود. سيبدو محبا ومشجعا وسيتصرف كأن شيئا لم يكن. *هذا هو الوقت للتحدث*.

في هذه الفرصة الذهبية، عندما يرغب الرجل في المحبة ويكون حقيقة متوفرا للحديث، لا تبدأ النساء عموما بالأحاديث. هذا يحدث لهذه الأسباب الثلاثة الشائعة:

١. تخشى المرأة أن تتكلم لأنه انسحب في آخر مرة أرادت التحدث إليه. فهي تفترض خطأ أنه لا يهتم ولا يريد أن يستمع.

٢. تخشى المرأة من أن الرجل غاضب عليها وتنتظر منه أن يبدأ الحديث عن مشاعره. إنها تعرف أنها لو انسحبت

منه فجأة، فإنها قبل أن تتمكن من إعادة الاتصال فإنها ستحتاج إلى أن تتحدث عما حدث. إنها تنتظر منه أن يبدأ حديثا عما ضايقه. لكنه لا يحتاج إلى أن يتحدث عن مشاعر ضيق لأنه غير متضايق.

٣. لدى المرأة الكثير لتقوله إلى حد أنها لا تريد أن تكون غير مهذبة وتبدأ فقط بالتحدث. ولتكون مهذبة، عوضا عن التحدث عن مشاعرها وأفكارها *الخاصة* ترتكب خطأ بطرح أسئلة حول مشاعره وأفكاره. وحينما لا يكون لديه ما يقوله، تستنتج هي أنه لا يريد أن يعقد محادثة معها.

ومع كل هذه الأفكار الخاطئة المتعلقة بسبب إحجام الرجل عن الكلام، فلا غرابة في أنّ النساء محبطات من الرجال.

كيف تجعلين الرجل يتحدث

عندما ترغب المرأة في التحدث أو تشعر بالحاجة إلى التقرب، يجب عليها أن تقوم بالتحدث ولا تتوقع من الرجل أن يستهل المحادثة. ولبدء محادثة من الضروري أن تكون هي البادئة بالمشاركة، حتى ولو كان لدى شريكها القليل مما يقوله. وعندما تقدر له إنصاته، سيكون لديه بالتدريج ما يقوله.

يمكن أن يكون الرجل منفتحا للحديث مع المرأة لكن لا يكون لديه ما يقوله في البداية. والذي لا تعرفه النساء عن أهل المريخ هو أنهم

يحتاجون إلى سبب لكي يتكلموا. إنهم لا يتكلمون من أجل المشاركة. لكن عندما تتحدث المرأة لفترة قصيرة، سيبدأ الرجل بالانفتاح ويبين كيف يتواصل هو مع ما تحدثت هي به.

على سبيل المثال، إذا تحدثت عن بعض المصاعب التي واجهتها خلال يومها يمكن أن يشارك هو بالحديث عن بعض المصاعب التي واجهته خلال يومه وبالتالي يتمكنون من فهم بعضهما بعضا. إذا تحدثت عن مشاعرها حيال الأطفال يمكن أن يتحدث عن مشاعره حيال الأطفال. وعندما تنفتح هي ويشعر هو بأنه غير ملوم أو تحت ضغط. يبدأ عندئذ بالانفتاح تدريجيا.

كيف تضغط النساء على الرجال لكي يتكلموا

المرأة التي تبوح بمشاعرها تحفز الرجل طبيعيا لكي يتكلم. ولكن حين يشعر هو أنه مطالب بالتحدث، يصبح ذهنه فارغا. ولا يكون لديه ما يقوله. وحتى لو كان لديه ما يقوله فإنه سيقاوم لأنه يشعر بمطالبتها.

يصعب الأمر على الرجل عندما تطالبه المرأة بأن يتحدث. إنها من دون علم تطفئه عن طريق استجوابه، خصوصا عندما لا يشعر بالحاجة إلى أن يتحدث. والمرأة تفترض خطأ أن الرجل "يحتاج إلى أن يتحدث" وبالتالي "يجب أن يتحدث." إنها تنسى أنه من المريخ وأنه لا يحتاج إلى الحديث بدرجة كبيرة.

بل إنها تشعر بأنه إذا لم يتحدث، فإنه لا يحبها. وإذا رَفَضْتِ الرجل لعدم تحدثه فتأكدي أنه لن يكون لديه ما يقوله. إن الرجل

يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول تماما كما هو، وعندها سينفتح تدريجيا. إنه لا يشعر بأنه مقبول عندما تريد منه أن يتحدث أكثر أو أن تستاء من انسحابه.

والرجل الذي يحتاج إلى أن ينسحب كثيرا، قبل أن يتمكن من أن يتعلم المشاركة والانفتاح، سيحتاج أولا إلى أن ينصت كثيرا. إنه يحتاج إلى أن يُقَدَّرَ له إنصاته، ومن ثم سيكون لديه الكثير ليقوله بالتدريج.

كيف تستهلين حديثا مع الرجل

كلما ازدادت محاولات المرأة لجعل الرجل يتحدث كلما ازدادت مقاومته. والمحاولة المباشرة لجعله يتحدث ليست السبيل الأفضل، خاصة إذا كان قد ابتعد كثيرا. وبدلا من التساؤل عن كيف يمكنها أن تجعله يتحدث ربما يكون من الأفضل أن تسأل "كيف أستطيع تحقيق مودة، واتصال، وتواصل أفضل مع شريكي؟"

وإذا شعرت المرأة بحاجة إلى أن تتحدث أكثر عن العلاقة، ومعظم النساء كذلك، عندها تستطيع أن تستهل أحاديث أكثر ولكن بوعي ناضج بأن لا تتقبل فقط بل تتوقع أيضا بأنه سيكون متوفرا أحيانا ومنسحبا فطريا في أحيان أخرى.

فإذا كان متوفرا، فبدلا من سؤاله عشرين سؤالا أو مطالبته بأن يتحدث، عليها أن تجعله يعرف أنها ممتنة له حتى لو أنه استمع إليها فقط. بل يجب عليها في البداية أن تحاول ثنيه عن الكلام.

على سبيل المثال، يمكن لماغي أن تقول "جفْ، هل لك أن تسمعني قليلا؟ لقد كان يومي متعبا وأريد أن أتكلم عن ذلك. إن ذلك سيجعلني أشعر بتحسن." وبعد أن تكون ماغي قد تحدثت لمدة دقيقتين يمكن أن تتوقف برهة ثم تقول "إنني أقدِّر لك حقا حين تنصت لمشاعري، إنها تعني الكثير بالنسبة لي." هذا التقدير يشجع الرجل لأن يستمع أكثر.

ومن دون التقدير والتشجيع. يمكن أن يفقد الرجل الاهتمام لأنه يشعر كما لو أن "إنصاته" "ليس له تأثير." إنه لا يدرك مدى قيمة إنصاته بالنسبة إليها. ولكن. معظم النساء يدركن فطريا مدى أهمية الإنصات. أنْ نتوقع أن يدرك الرجل هذا من دون تدريب يعني أنْ نتوقع أن يكون هو مثل المرأة. ولحسن الحظ، بعد أن يُقَدَّرَ للرجل إنصاته للمرأة، يتعلم الرجل فعلا أن يحترم قيمة التحدث.

عندما لا يتكلم الرجل

ساندرا ولاري كانا متزوجين مدة عشرين سنة. طلبت ساندرا الطلاق وكان لاري يريد أن يصلح الأمور.

قالت، "كيف يقول بأنه يريد أن يُبْقِي على الزواج؟ إنه لا يحبني. إنه لا يشعر بشيء. إنه يبتعد عندما أحتاج إلى أن أتحدث إليه. إنه بارد ولا قلب له. لقد حبس مشاعره عشرين سنه. أنا غير مستعدة لسامحته. إنني لن أستمر في هذا الزواج. أنا متعبة للغاية من محاولة جعله ينفتح ويبوح بمشاعره وأن يكون حساسا."

لم تكن ساندرا تدرك كيف ساهمت في مشكلاتهما. لقد كانت تعتقد أن كل ذلك كان خطأ زوجها. كانت تظن أنها فعلت كل شيء لتنمية المحبة، والتواصل، والاتصال، وأنه كان يقاومها طيلة عشرين سنة.

وبعد أن سمعت عن الرجال والحزام المطاطي في الندوة، انفجرت بدموع الغفران لزوجها. لقد أدركت أن "مشكلته" كانت "مشكلتهما." لقد أدركت كيف ساهمت هي في مشكلتهما.

قالت، "أتذكر في أول سنة من زواجنا بأنني أنفتح، وأتحدث عن مشاعري، ويقوم هو بالابتعاد فقط. كنت أظن أنه لم يكن يحبني. وبعد أن حدث ذلك عدة مرات، توقفت عن ذلك. لم أكن مستعدة لأن أتلقى الجرح مرة أخرى. لم أكن أعرف أنه سيكون في وقت آخر قادرا على الإنصات لمشاعري. إنني لم أمنحه الفرصة. لقد توقفت عن كوني حساسة. كنت أريده أن ينفتح قبل أن أفعل أنا ذلك."

محادثات أحادية الجانب

كانت أحاديث ساندرا أحادية الجانب. لقد كانت تحاول أن تجعله يتحدث أولا بطرح سلسلة من الأسئلة. بعد ذلك، وقبل أن تتمكن هي من إشراكه فيما تريد التحدث عنه، ستصبح متضايقة من إجاباته المختصرة. وعندما أشركته فعلا في النهاية في مشاعرها، كانت النتيجة دائما نفس الشيء. كانت منزعجة لأنه غير صريح، وغير ودود، ولا يبوح.

المحادثة أحادية الجانب يمكن أن تسير هكذا:

ساندرا: كيف كان يومك؟
لاري: لا بأس.
ساندرا: ماذا حدث؟
لاري: كالعادة.
ساندرا: ماذا ترغب في أن تفعل في هذه الإجازة الأسبوعية؟
لاري: لا أهتم. ماذا تريدين أن تفعلي؟
ساندرا: هل تريد أن توجه دعوة إلى أصدقائنا؟
لاري: لا أدري... هل تعلمين أين دليل برامج التلفزيون؟
ساندرا: (*منزعجة*) لماذا لا تكلمني؟
لاري: (*مصعوق وصامت*).
ساندرا: هل تحبني؟
لاري: طبعا أحبكِ. لقد تزوجتكِ.
ساندرا: كيف يمكن أن تحبني؟ إننا لم نعد نتكلم أبدا. كيف يمكن أن تجلس هناك فقط ولا تقول شيئا. ألا تهتم؟

عند هذه النقطة، كان لاري سينهض ويذهب في نزهة على قدميه. وعندما يعود كان سيتصرف كأن شيئا لم يكن. ساندرا أيضا كانت ستتصرف كأن كل شيء على ما يرام، ولكن في داخلها كانت ستسحب حبها ودفئها. كانت ستحاول أن تكون ودودة في الظاهر، ولكن في داخلها كان الاستياء قد ازداد. ومن وقت إلى آخر كان سيثور وكانت ستبدأ استجوابا آخر أحادي الجانب لمشاعر زوجها. وبعد عشرين سنة من جمع الدلائل على أنه لم يكن يحبها، لم تكن راغبة أكثر في أن تكون محرومة من المحبة.

تَعَلُّمُ تدعيم بعضنا بعضا من دون أن يكون علينا أن نتغير

قالت ساندرا في الندوة، "لقد قضيت عشرين سنة أحاول أن أجعل لاري يتكلم. كنت أريده أن ينفتح وأن يكون حساسا. لم أكن أدرك أنّ ما كنت أفتقده هو الرجل الذي يمكن أن يدعمني حال كوني منفتحة وحساسة. هذا فعلا ما كنت أحتاج إليه. لقد بُحتُ لزوجي بمشاعر حميمة في هذه الإجازة الأسبوعية أكثر مما فعلت في عشرين سنة. كم أشعر بأنني محبوبة. هذا ما كنت أفتقده. كنت أعتقد أنّ عليه أن يتغير. وأنا الآن أعرف أنه لا يوجد هناك خلل فيه أو فيّ. إننا لم نكن نعرف كيف ندعم بعضنا بعضا فقط."

كانت ساندرا تشتكي دائما من أن لاري لا يتكلم. وأقنعت نفسها بأن صمته يجعل المحبة مستحيلة. وفي الندوة تعلمت أن تبوح بمشاعرها من دون أن تتوقع أو تطلب من لاري أن يبادلها ذلك. وبدلا من رفض صمته تعلمت أن تكون ممتنة لذلك. لقد جعله ذلك مستمعا أفضل.

وتعلم لاري فن الإنصات. لقد تدرب على أن يستمع إليها من دون أن يحاول إصلاحها. إنّ تعليم الرجل الإنصات أكثر فاعلية من تعليمه الانفتاح وأن يكون أكثر حساسية. وكلما تَعَلَّم أن ينصت إلى شخص ما يهمه أمره ويلقى مقابل ذلك الامتنان، فإنه سينفتح تدريجيا ويبوح أكثر بصورة آلية.

عندما يشعر الرجل بالامتنان له لإنصاته ولا يشعر بأنه مرفوض لأنه لا يبوح أكثر، فإنه سيبدأ تدريجيا بالانفتاح. وعندما يشعر بأنه ليس عليه أن يتكلم أكثر، عندها سيشعر طبيعيا بذلك. لكنه أولا يحتاج إلى

أن يشعر بأنه مقبول. وإذا كانت لا تزال محبطة من صمته فإنها تنسى أن الرجال من المريخ.

عندما لا ينسحب الرجل

لِيْسَا وجِمْ كانا متزوجين مدة سنتين. لقد قاما بكل شيء سوية. إنهما لم يفترقا أبدا. وبعد مدة، أصبح جِمْ بصورة مضطردة سريع التهيج، وسلبيا، وكئيبا، ومزاجيا.

وفي جلسة إرشادية خاصة، أخبرتني لِيْسَا، "إنه لم يعد شخصا يمكن الاستمتاع معه. لقد جربت كل شيء لأُدخل عليه البهجة، ولكن من دون فائدة. أنا أريد أن نقوم بأشياء ممتعة معا، مثل الذهاب إلى المطاعم، والتسوق، والسفر، والذهاب إلى مسرحيات، وحفلات، ورقص، ولكنه لا يريد. نحن فقط نشاهد التلفزيون، وننام، ونعمل. إنني أحاول أن أحبه، ولكنني غاضبة. لقد كان ساحرا وغراميا. إنّ الحياة معه الآن مثل العيش مع شخص خامل. إنني لا أدري ما أفعل. إنه تماما لا يتزحزح."

وبعد أن تعلما عن دورة الحب الذكرية-الحزام المطاطي-كلاهما لِيْسَا وجِمْ أدركا ماذا حدث. لقد كانا يقضيان وقتا أكثر من اللازم مع بعض. كان جِمْ ولِيْسَا يحتاجان إلى أن يقضيا وقتا أكثر منفصلين.

عندما يقترب الرجل أكثر من اللازم ولا ينسحب، فالأعراض الشائعة هي ازدياد المزاجية، وسرعة التهيج، والسلبية، والدفاعية. لم

يتعلم جِمْ كيف ينسحب. كان يشعر بالإثم لقضاء بعض الوقت بمفرده. لقد كان يعتقد أنه من المفترض أن يشارك زوجته كل شيء.

كانت لِيْسَا أيضا تعتقد أنه من المفترض أن يعملا كل شيء سوية. سَأَلْتُ لِيْسَا في الجلسة الإرشادية لماذا كان عليها أن تقضي كل ذلك الوقت مع جِم.

قالت. "كنت أخشى أن يتضايق إذا قمت بشيء ممتع من دونه. في إحدى المرات ذهبت للتسوق وتضايق جدا مني."

قال جِمْ. "أتذكر ذلك اليوم. لكنني لم أكن متضايقا منكِ. لقد كنت متضايقا من خسارتي لبعض النقود في معاملة مالية. إنني في الحقيقة أتذكر ذلك اليوم لأنني أتذكر كم كان جميلا أن أشعر بأن البيت كله كان لي. لم أكن أجرؤ على إخبارك بذلك لأنني كنت أظن بأن ذلك سيجرح شعورك."

قالت لِيْسَا. "كنت أعتقد بأنك لم تكن ترغب في أن أذهب إلى الخارج من دونك. لقد بدوت لي باردا جدا وغير ودِّيّ."

أن تصبح أكثر استقلالا

بهذا الوعي الجديد. حصلت لِيْسَا على الرخصة التي كانت تحتاج إليها بأن لا تقلق كثيرا على جِمْ. وساعدها انسحاب جِمْ في الحقيقة لكي تصبح أكثر استقلالا وحرية. لقد بدأت تعتني بنفسها بصورة أفضل. وعندما بدأت تقوم بالأشياء التي كانت تود القيام بها وتحصل على دعم أكثر من صديقاتها كانت أسعد بكثير.

لقد حررت استياءها من جِمْ. وأدركت أنها كانت تتوقع منه أكثر من اللازم. وبعد سماعها عن الحزام المطاطي أدركت كيف أنها كانت تساهم في مشكلتهما. أدركت أنه كان يحتاج إلى وقت أكثر ليكون بمفرده. كانت تضحياتها الودية لا تمنعه فقط من الانسحاب ومن ثم الارتداد إلى الوراء ولكن موقفها الاتكالي أيضا كان يخنقه.

بدأت لِيْسَا بالقيام بأشياء ممتعة من دون جِمْ. لقد قامت ببعض الأشياء التي كانت تريد القيام بها. في إحدى الليالي خرجت لتناول الطعام مع بعض صديقاتها. وفي ليلة أخرى ذهبت إلى مسرحية. وذهبت في ليلة أخرى إلى حفلة في صالة بولينج.

معجزات سهلة

إن الذي أذهلها كان مدى سرعة تغير علاقتهما. أصبح جِمْ مهتما بها وأكثر لطفا بكثير. خلال أسبوعين. بدأ جِمْ يعود إلى وضعه الأول مرة أخرى. كان يرغب في القيام بأشياء ممتعة معها وبدأ يخطط للمواعيد. لقد استعاد دافعيته.

قال في الجلسة الإرشادية، "أشعر براحة عظيمة. أشعر بأنني محبوب.. عندما تعود لِيْسَا إلى البيت تكون سعيدة برؤيتي. وأشعر بمنتهى السعادة لأنني أفتقدها عندما تذهب. إنه شعور رائع أن "تشعر" مرة أخرى. لقد نسيت تقريبا كيف كان طعمه. قبل ذلك كان يبدو لي وكأنْ لا شيء أفعله كان جيدا بما فيه الكفاية. كانت لِيْسَا دائما تحاول أن تجعلني أقوم بأشياء، وتخبرني بما يجب أن أفعل، وتطرح أسئلة.

قالت لِيْسَا. "لقد أدركت أنني كنت ألومه لتعاستي. وعندما توليت مسئولية سعادتي. أدركت أن جِمْ أكثر نشاطا وحيوية. إنها معجزة."

إعاقة دورة المحبة

هناك طريقتان يمكن للمرأة دون علم أن تعوق دورة المحبة الطبيعية عند رفيقها الذكر. هما: (١) مطاردته عندما ينسحب، و (٢) معاقبته لانسحابه.

فيما يلي قائمة بمعظم الأساليب الشائعة التي "تطارد بها المرأة الرجل" وتمنعه من الانسحاب:

سلوكيات اللحاق

١. بدنيا

عندما ينسحب، تلحق به بدنيا. ربما تتبعه وهو يدخل إلى غرفة أخرى. أو كما في مثال لِيْسَا وجِمْ، لا تقوم هي بالأشياء التي ترغب القيام بها من أجل أن تكون مع شريكها.

٢. عاطفيا

عندما ينسحب، تلحق به عاطفيا. إنها تقلق بشأنه. وتريد أن تساعده ليشعر بتحسن. وتشعر بالأسى من أجله. إنها تخنقه بالانتباه والإطراء.

هناك أسلوب آخر يمكن لها عاطفيا أن توقف انسحابه وهو أن تستهجن حاجته إلى أن يكون بمفرده. وعن طريق الاستهجان تقوم هي أيضا بسحبه إلى الوراء.

أسلوب آخر هو أن تبدو وحيدة ومكلومة عندما ينسحب. وتلتمس بهذا الأسلوب محبته ويشعر هو بأنه مُتَحَكَّمٌ فيه.

٣. عقليا

ربما تسحبه هي إلى الوراء عقليا بطرح أسئلة تستحث الشعور بالإثم مثل "كيف يمكن لك أن تعاملني بهذه الطريقة؟" أو "ماذا بك؟" أو "ألا تدرك كم يؤلمني أن تنسحب؟"

ويمكن أن تحاول سحبه إلى الوراء بأسلوب آخر وهو أن تحاول أن ترضيه. وتصبح متكيفة أكثر من اللازم. وتحاول أن تكون مثالية من أجل أن لا يكون لديه أي سبب لكي ينسحب. وتتنازل عن إحساسها بذاتها وتحاول أن تكون كما تعتقد أنه يريدها أن تكون.

إنها تخشى أن تقوم بأي شيء قد يؤدي إلى مشاكل لخوفها من أن ينسحب، وتحبس بالتالي مشاعرها الحقيقية وتتحاشى أن تقوم بأي شيء قد يغضبه.

الأسلوب الرئيس الآخر الذي يمكن للمرأة أن تعوق دون علم دورة المحبة لدى الرجل هو أن تعاقبه على انسحابه. وفيما يلي قائمة

بالأساليب الشائعة التي "تعاقب بها المرأة الرجل" وتمنعه من العودة إلى الوراء ومشاركتها:

سلوكيات عقابية

١. بدنيا

عندما يبدأ بالرغبة فيها تقوم برفضه. تقوم بدفع عاطفته الجسدية بعيدا. وربما تقوم برفضه جنسيا. ولا تسمح له بلمسها أو التقرب منها. وربما تضربه أو تقوم بتكسير أشياء من أجل أن تُظهر له استياءها.

عندما يُعاقَب الرجل لانسحابه، يمكن أن يصبح خائفا من فعل ذلك مرة أخرى. وهذا الخوف يمكن أن يمنعه من الانسحاب في المستقبل. وعندها تنكسر دورته الطبيعية. ويمكن أيضا أن تُوجد غضبا يعوقه عن الشعور بالرغبة في المحبة. وربما لا يعود بعدها إذا انسحب.

٢. عاطفيا

عندما يعود، تكون هي غير سعيدة وتلومه. ولا تسامحه لإهماله لها. إنه لا يكاد يوجد شيء يمكنه القيام به ليرضيها أو يجعلها تشعر بالسعادة. ويشعر عند ذلك بعدم كفاءته في إشباعها ويستسلم.

وعندما يعود، تعبّر عن استنكارها بالكلمات، ونبرة الصوت، وبالنظر إلى شريكها بطريقة معينة ملؤها الألم.

٣. عقليا

عندما يعود، تمتنع عن الانفتاح له ومشاركته في مشاعرها.
وتصبح باردة ومستاءة منه لعدم انفتاحه وصراحته.
تتوقف عن الثقة بأنه يهتم بها حقا وتعاقبه بعدم إعطائه الفرصة لكي يُنصت ويكون الإنسان "الطيب." وعندما يكون من سعادته أن يعود إليها، لا يجد لديها أي حظوة.

عندما يُعاقَب الرجل لانسحابه، يصبح خائفا من فقد حبها إذا انسحب. ويبدأ يشعر بعدم جدارته بحبها إذا انسحب. وربما يصبح خائفا من التطلع إلى حبها مرة أخرى لأنه يشعر بعدم جدارته؛ ويفترض بأنه سيُرفض. هذا الخوف من الرفض يمنعه من الرجوع إلى الوراء من رحلته إلى داخل الكهف.

كيف يؤثر ماضي الرجل على دورة المحبة لديه

هذه الدورة الطبيعية لدى الرجل يمكن أن تكون مُعَاقَةً من قبل منذ طفولته. ربما يكون خائفا من الانسحاب لأنه شهد استهجان أمه لابتعاد أبيه العاطفي. رجل كهذا يمكن حتى أن لا يعرف أنه يحتاج إلى أن ينسحب. إنه ربما يختلق دون وعي نزاعات لتبرير انسحابه.

هذا الصنف من الرجال يقوم بتنمية أكثر للجانب الأنثوي فيه ولكن على حساب قمع بعض طاقته الذكرية. إنه رجل حساس. إنه يحاول بقوة أن يُرْضِي وأن يكون ودودا ولكنه يفقد جزءا من ذاته الذكرية في

هذه العملية. إنه يشعر بالإثم عندما ينسحب. ومن دون أن يعلم ما قد حدث يفقد رغبته، وطاقته، وعطفه؛ يصبح سلبيا أو اعتماديا بإفراط.

ربما يكون خائفا من أن يكون بمفرده أو أن يدخل إلى كهفه. وربما يظن أنه لا يحب أن يكون بمفرده لأنه في أعماقه يخشى أن يفقد الحب. لقد جرَّب في طفولته رفض أمه لأبيه أو رفضه بصورة مباشرة.

وبينما لا يعرف بعض الرجال كيف ينسحبون، لا يعرف آخرون كيف يقتربون. الرجل الصارم لا توجد لديه مشكلة في الانسحاب. ولكنه لا يستطيع الرجوع والانفتاح. ربما يخشى في أعماق أعماقه من أنه غير جدير بالحب. إنه يخشى أن يكون قريبا كثير الرعاية. إنه لا يوجد لديه تصور عن مدى الترحيب الذي سيلقاه لو اقترب. والذكر الحساس والذكر الصارم كلاهما يفتقد الصورة أو الخبرة الإيجابية عن دورة المحبة الطبيعية.

إنّ فهم دورة المحبة لدى الذكر له نفس الأهمية تماما بالنسبة إلى الرجال والنساء. بعض الرجال يشعرون بالإثم لحاجتهم إلى قضاء بعض الوقت في كهوفهم أو يمكن أن يصبحوا مرتبكين عندما يبدأون بالانسحاب ثم يرتدون إلى الوراء لاحقا. ربما يعتقدون خطأ أن فيهم بعض الخلل. إن في هذه الأسرار عن الرجال راحة عظيمة لكل من الرجال والنساء.

رجال حكماء ونساء حكيمات

لا يدرك الرجال عموما كيف يؤثر انسحابهم المفاجئ ثم عودتهم فيما بعد على النساء. وبهذا الاستبصار الجديد عن كيفية تأثر النساء بدورة المحبة لديه، يستطيع الرجل أن يدرك أهمية الإنصات بصدق عندما تتحدث المرأة. إنه يفهم ويحترم حاجتها إلى أن تُطَمْأَنَ بأنه راغب فيها وأنه يهتم بأمرها فعلا. وكلما كان لا يحتاج إلى الانسحاب، يقتنص الرجل الحكيم الوقت لبدء حديث بسؤال شريكته الأنثى كيف تشعر.

إنه يكبر ليفهم دوراته الخاصة ويطمئنها عندما ينسحب بأنه سيعود. يمكن له أن يقول، "إني أحتاج إلى بعض الوقت لأكون بمفردي ومن ثم سنأخذ وقتا خاصا مع بعض من دون نزاعات." أو عندما يبدأ بالانسحاب بينما هي تتحدث يمكنه أن يقول، "إني أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر في هذا ومن ثم يمكننا أن نتحدث مرة أخرى."

يكبر الرجل ليفهم دوراته الخاصة
ويطمئنها عندما ينسحب بأنه سيعود.

وعندما يعود ليتحدث إليها، ربما تقوم بجس نبضه لتفهم لماذا رحل. فإذا كان غير متأكد، كما هو الحال في كثير من الأحيان، ربما يقول، "إنني لست متأكدا. لقد احتجت فقط إلى بعض الوقت لنفسي. ولكن دعينا نكمل حديثنا."

إنه أكثر وعيا بأنها تحتاج إلى أن تُسمع وهو يحتاج إلى أن ينصت أكثر عندما لا يكون منسحبا. وهو، بالإضافة إلى ذلك، يعرف أن الإنصات يعينه لكي يصبح واعيا بما يريد أن يصرح به في الحديث.

ولتبتدئ الحديث تتعلم المرأة الحكيمة أن لا تطالب الرجل بأن يتكلم ولكن تطلب منه أن ينصت إليها بصدق. وكلما تبدل تأكيد نبرتها، يتحرر الضغط الواقع عليه. وتتعلم هي أن تنفتح وتشاركه في مشاعرها من دون المطالبة بأن يفعل هو نفس الشيء.

إنها تثق بأنه سينفتح تدريجيا أكثر كلما شعر بأنه مقبول وأنصت لمشاعرها. إنها لا تعاقبه ولا تجري خلفه. إنها تفهم بأن مشاعرها الحميمية تشعل أحيانا رغبته في الانسحاب بينما يكون هو في أوقات أخرى (عندما يكون في طريق عودته) قادرا جدا على الاستماع إلى مشاعرها الحميمية. هذه المرأة الحكيمة لا تيأس. إنها تثابر بصبر وحب وبمعرفة تتوفر لدى قلة من النساء.

الفصل السابع

النساء
مثل الأمواج

المرأة مثل الموجة. حين تشعر بأنها محبوبة يصعد تقديرها لذاتها ويهبط في حركة تموجية. فعندما تشعر بالرضا حقا، ستصل إلى الذروة، ولكن بعد ذلك يمكن أن يتبدل مزاجها وتتكسر موجتها. هذا التكسر مؤقت. فبعد أن تصل إلى القاع سيتبدل مزاجها فجأة وستشعر مرة أخرى بأنها راضية عن نفسها. وتبدأ موجتها آليا بالتحرك نحو الأعلى مرة أخرى.

وعندما ترتفع موجة المرأة تشعر بأن لديها كمية وافرة من الحب لتبذلها، ولكن عندما تنخفض تشعر بفراغها الداخلي وتحتاج إلى أن تُغمر بالحب. وقت القاع هذا يكون وقت تطهير عاطفي.

فإذا كانت قد قمعت أي مشاعر سلبية أو أنكرت ذاتها من أجل أن تكون أكثر لطفا عند صعود موجتها، تبدأ بالشعور بتلك المشاعر السلبية

أو الحاجات التي لم تُشبع عند نزولها. خلال هذا الوقت تحتاج بصورة خاصة إلى أن تتكلم عن مشكلاتها وأن تُسمع وأن تُفهم.

تقول زوجتي، بوني، إنّ خبرة "النزول" هذه تشبه النزول في بئر مظلمة. فعندما تنزل المرأة في "بئرها" فإنها تغرق بوعي في ذاتها اللاواعية، في الظلام والمشاعر المتناثرة. وربما تعاني فجأة من مختلف العواطف غير المفهومة والمشاعر المبهمة. وربما تشعر بأنها عاجزة. تفكر بأنها وحيدة أو غير مدعومة. ولكن سريعا بعد أن تصل إلى الأسفل، إذا شعرت بأنها محبوبة ومدعومة، ستبدأ آليا تشعر بتحسن. وبنفس الفجائية التي تكسرت بها، سترتفع آليا وستشع الحب في علاقاتها مرة أخرى.

تقدير الذات لدى المرأة يصعد ويهبط مثل الموجة.
عندما تلامس القاع
يحين الوقت للقيام بعملية تطهير عاطفي.

إن قدرة المرأة في علاقاتها على بذل الحب وتلقيه تعتبر عموما انعكاسا لكيفية شعورها تجاه نفسها. فعندما لا تشعر بالرضا عن نفسها كما ينبغي، تكون غير قادرة كما ينبغي على تقبل وتقدير شريكها حق قدره. ففي أوقات هبوطها، تميل إلى أن تكون مُثْقَلَة أو تكون متهيجة عاطفيا في رد فعلها. وعندما تضرب موجتها القاع تكون أكثر حساسية وتحتاج إلى حب أكثر. إنه لأمر حاسم أن يفهم شريكها ماذا تحتاج في تلك الأوقات، وإلا فإنه ربما يقوم بطلبات غير معقولة.

كيف يكون رد فعل الرجال تجاه الموجة

عندما يحب رجل امرأة تبدأ هي تشع بالحب والإشباع. ومعظم الرجال يتوقعون بسذاجة أن يدوم ذلك الإشعاع إلى الأبد. ولكن أن تتوقع أن تكون طبيعتها اللطيفة مستقرة يكون مثل توقع أن الجو لن يتغير أبدا وأن الشمس ستسطع كل الوقت. الحياة مملوءة بالتواترات-نهار وليل، حر وبرد، صيف وشتاء، ربيع وخريف، غيوم وصحو. وبالمثل في أي علاقة، الرجال والنساء لديهم إيقاعاتهم ودوراتهم الخاصة. فالرجال يبتعدون ثم يقتربون، بينما النساء يصعدن ويهبطن في قدرتهم على حب أنفسهم والآخرين.

في العلاقات، الرجال يبتعدون ثم يقتربون،
بينما النساء يصعدن ويهبطن في قدرتهن على حب
أنفسهن والآخرين.

يفترض الرجل أن تغير مزاجها المفاجئ يُبْنَى كلية على سلوكه. فحين تكون سعيدة يكون الفضل له، ولكن حين تكون غير سعيدة يشعر أيضا بأنه مسؤول. ويمكن أن يشعر بمنتهى الإحباط لأنه لا يعرف كيف يُحَسِّنُ الأوضاع. تبدو هي في وقت سعيدة، ولهذا يعتقد أنه يقوم بواجبه خير قيام ثم في لحظة تالية تكون غير سعيدة. ويُصعق لأنه كان يظن أنه كان يؤدي دوره بصورة جيدة للغاية.

لا تحاول إصلاحها

بلْ وماري متزوجان منذ ست سنوات. لقد لاحظ بلْ نمط الموجة هذا في ماري. ولكن لأنه لم يكن يفهمه. حاول "إصلاحه،" مما جعل الأمر أكثر سوءاً. كان يعتقد أن لديها مشكلة في ميلها للتذبذب صعودا وهبوطا. وكان يوضح لها بأنها لم تكن بحاجة إلى أن تكون متضايقة. كانت ماري تشعر فقط بأنه يُساء فهمها أكثر وتشعر بالتالي بغم أكبر.

على الرغم من أنه كان يظن أنه "يصلح الأمر." فإنه كان في الحقيقة يمنعها من الشعور بتحسن. فعندما تتجه المرأة إلى داخل بئرها، يحتاج هو إلى أن يتعلم أن هذا هو الوقت الذي تكون حاجتها إليه ماسة، وأنّ الأمر ليس مشكلة ينبغي حلها أو إصلاحها، ولكن فرصة لدعمها بحب غير مشروط.

> قال بلْ، "لا أستطيع فهم زوجتي، ماري. إنها تكون لعدة أسابيع أروع امرأة. تمنح حبها لي ولكل أحد من غير قيد أو شرط. ثم تصبح فجأة مُثْقَلَةً بمدى ما تفعله لكل أحد وتبدأ تستهجنني. إن كونها غير سعيدة ليس خطئي. أشرح لها ذلك، ونتورط فقط في أكبر مشاجرات."

مثل كثير من الرجال، ارتكب بلْ خطأ بمحاولته أن يمنع شريكته من "الهبوط إلى الأسفل" أو "الغرق." لقد حاول أن ينقذها بسحبها إلى الأعلى. إنه لم يتعلم بَعْدُ بأنه حين تهبط زوجته إلى الأسفل فهي تحتاج إلى أن تصل القاع قبل أن تتمكن من الصعود.

وعندما ابتدأت زوجته، ماري، بالتكسر، كان أول عرض لديها شعورها بأنها مُثْقَلَة. وبدلا من الإنصات إليها بعناية، ودفء، وتعاطف، كان يحاول أن يعيدها إلى الأعلى بتفسيرات متعلقة بلماذا ينبغي أن لا تكون متضايقة.

إن آخر شيء تحتاج إليه المرأة وهي في طريقها إلى الأسفل هو شخص ما يخبرها لماذا ينبغي أن لا تكون في الأسفل. إن ما تحتاج إليه هو شخص ما يكون معها وهي نازلة، ليستمع إليها وهي تبوح بمشاعرها، ويتعاطف مع ما تمر به. حتى ولو لم يكن الرجل قادرا على أن يفهم تماما لماذا تشعر المرأة بأنها مُثْقَلَةٌ، فإنه يستطيع تقديم الحب، والانتباه، والدعم.

كيف يرتبك الرجال

بعد معرفة كيف أن النساء كالأمواج، كان بِلْ لا يزال مرتبكا. في المرة التالية التي بدا أن زوجته في بئرها، قام بالإنصات إليها. وحين تكلمت عن بعض الأمور التي كانت تزعجها، أحجم عن تقديم مقترحات "لإصلاحها" أو جعلها تشعر بتحسن. وبعد نحو عشرين دقيقة أصبح منزعجا جدا، لأنها لم تشعر بأي تحسن.

قال لي، "لقد أنْصَتُّ في البداية، وبدا لي أنها تنفتح وتبوح أكثر. ولكن بعد ذلك بدأت تصبح أكثر انزعاجا. بدا وكأنه كلما أنْصَتُّ إليها أكثر كلما أصبحت أكثر انزعاجا. وأخبرتها بأنها يجب أن لا تصبح أكثر انزعاجا وبعد ذلك تورطنا في شجار حاد."

على الرغم من أنّ بلْ كان ينصت إلى ماري، إلا أنه كان لا يزال يحاول إصلاحها. إنه كان يتوقع منها أن تشعر مباشرة بتحسن. إن ما لم يكن بلْ يعرفه هو أنّ المرأة عندما تدخل إلى بئرها، فليس من الضروري أن تشعر مباشرة بتحسن إذا شعرت بأنها مدعومة. ربما تشعر بأنها أسوأُ حالاً. ولكن هذه علامة على أن دعمه يمكن أن يفيد. إنّ دعمه يمكن أن يساعدها حقا في الوصول إلى القاع بسرعة، ومن ثم تستطيع أن تشعر وستشعر بتحسن. فلكي تصعد حقا تحتاج أولا إلى أن تصل إلى القاع. هذه هي الدورة.

كان بلْ مرتبكا، لأنه حين أنصت لها بدت وكأنها لا تستفيد من دعمه. بدت بالنسبة إليه كما لو أنها تغرق أكثر فقط. ولتفادي هذا الارتباك يحتاج الرجل إلى أن يتذكر أنه أحيانا إذا كان ناجحا في تدعيم المرأة فربما تصبح أكثر انزعاجا. وبفهم أن الموجة يجب أن تصل إلى القاع قبل أن تتمكن من الصعود يستطيع التخلص من توقعاته بأنها ستشعر مباشرة بتحسن استجابة لمساعدته.

حتى عندما ينجح الرجل في تدعيم زوجته
يمكن أن تصبح أكثر انزعاجا.

بهذا الاستبصار الجديد، كان بلْ قادرا على أن يكون أكثر تفهما وصبرا مع ماري. وبعد أن أصبح أكثر نجاحا في تدعيم ماري في بئرها،

تَعَلَّمَ أيضا أنه لا توجد طريقة للتنبؤ بالمدى الزمني الذي ستكون هي فيه منزعجة؛ أحيانا تكون بئرها أكثر عمقا منها في أوقات أخرى.

أحاديث ومجادلات متكررة

حين تخرج المرأة من البئر تصبح نفس الذات اللطيفة مرة أخرى. ويسيء الرجال عموما فهم هذا التبدل الإيجابي. فالرجل يعتقد عادة أن ما كان يضايقها قد تمت معالجته أو حلّه. لكن الأمر ليس كذلك. إنه وهم. فلأنها أصبحت فجأة أكثر لطفا وإيجابية يعتقد هو خطأ أن كل قضاياها قد تم حلّها.

فعندما تتكسر أمواجها مرة أخرى، ستظهر قضايا أخرى. وعندما تظهر قضاياها مرة أخرى يصبح قليل الصبر. لأنه يعتقد أنه قد تم حلّها. ومن دون فهم طبيعة الموجة، سيكون من الصعب عليه أن يصادق على مشاعرها ويرعاها حين تكون في "البئر."

عندما تعود مشاعر المرأة التي لم يتم حلها، ربما يستجيب هو بطريقة غير مناسبة بقوله:

١. "كم من المرات يجب علينا أن نكابد هذا."
٢. "لقد سمعت كل هذا من قبل."
٣. "كنت أظن أننا قد حددنا هذا."
٤. "متى ستتخلصين من هذا؟"
٥. "لا أريد أن أبحث في هذا مرة أخرى."
٦. "هذا جنون! إننا بصدد نفس الخلاف."
٧. "لماذا لديك الكثير من المشكلات؟"

عندما تدخل امرأة إلى بئرها تميل أعمق قضاياها إلى أن تطفو على السطح. هذه القضايا يمكن أن تكون متعلقة بالعلاقة، ولكن تكون عادة مشحونة بقوة من علاقاتها الماضية وطفولتها. وأي شيء من ماضيها بقي دون علاج أو حل سيطفو. فيما يلي بعض المشاعر الشائعة التي يمكن أن تمر بها وهي تدخل إلى البئر.

علامات تحذير للرجال بأنها ربما تكون في طريقها إلى بئرها أو عندما يكون حبه أعظم ما تتحاج إليه

تشعر	ربما تقول
مُثْقَلَة	"هناك الكثير من العمل."
غير مطمئنة	"أحتاج أكثر."
مستاءة	"أفعل كل شيء."
قلقة	"ولكن ماذا عن..."
مرتبكة	"لا أفهم لماذا..."
منهوكة	"لا أقدر على القيام بأكثر هذا."
عاجزة	"لا أدري ماذا أفعل."
سلبية	"لا أهتم. افعل ما بدا لك."
كثيرة المطالب	"يجب أن..."
ممتنعة	"لا، لا أريد أن..."
غير واثقة	"ماذا تعني بهذا؟"
متحكمة	"حسنا، هل قمت..."
مستهجنة	"كيف يمكن أن تنسى...؟"

عندما تشعر المرأة بأنها مدعومة أكثر وأكثر في هذه الأوقات الصعبة، تبدأ تثق بالعلاقة وتستطيع أن تقوم بالرحلة من وإلى بئرها دون نـزاع في العلاقة أو صعوبة في حياتها. هذه نعمة علاقة الحب.

إنّ تدعيم المرأة حين تكون في بئرها تعتبر منحة خاصة هي ستكون عظيمة الامتنان لها. وبالتدريج ستصبح متحررة من سيطرة تأثير ماضيها. ستكون هناك تقلبات، ولكنها لن تكون بالشدة التي تحجب طبيعتها اللطيفة.

فهم الاحتياج

خلال ندوتي عن العلاقة اشتكي توم، قائلا، "في بداية علاقتنا، بدت سوزان قوية جدا، ولكنها أصبحت بعد ذلك محتاجة للغاية. أتذكر طَمْأَنَتِي لها بأنني أحبها وأنها مهمة بالنسبة لي. وبعد أحاديث مستفيضة تغلبنا على ذلك الحاجز، ولكن مرة أخرى بعد شهر مرت بنفس حالة انعدام الأمن. كأنّها لم تسمعني قط في المرة الأولى. أصبحت محبطا معها لدرجة أننا دخلنا في مشاجرة كبيرة.

كان توم مندهشا وهو يرى أنّ كثيرا من الرجال الآخرين يشاطرونه نفس التجربة في علاقاتهم. عندما قابل توم سوزان كانت هي في الحركة الصاعدة لموجتها. وعندما تطورت علاقتهما نمي حب سوزان لتوم. وبعد أن وصلت موجتها إلى الذروة، بدأت فجأة تشعر باحتياج شديد ونزعة للتملك. لقد أصبحت غير آمنة وتطلب انتباها أكثر.

كانت هذه بداية نزولها إلى البئر. ولم يستطع توم أن يفهم لماذا تغيرت، ولكن بعد نقاش حاد نوعا ما استمر عدة ساعات، شعرت سوزان بتحسن كبير. لقد طمأنها توم على حبه ودعمه، وكانت سوزان حينها تتأرجح صاعدة مرة أخرى. لقد شعر في داخله بارتياح.

وبعد هذا التفاعل ظن توم أنه حل بنجاح هذه المشكلة في علاقتهما. ولكن بعد شهر بدأت سوزان بالتذبذب وابتدأت تشعر نفس الشيء مرة أخرى. كان توم هذه المرة أقل تفهما وتقبلا لها. وأصبح قليل الصبر. لقد شعر بالإهانة لأنها عاودت عدم الثقة به مرة أخرى بعد أن طَمْأَنَهَا منذ شهر مضى. وفي غمرة دفاعيته حكم بسلبية على حاجتها المتكررة إلى أن تُطَمْأَن. وتجادلا نتيجة لذلك.

استبصارات مطمئنة

وبفهم كيف أن النساء مثل الأمواج، أدرك توم أن تكرار احتياج سوزان وعدم أمنها كان طبيعيا، حتميا، ومؤقتا. أدرك كم كان ساذجا بظنه أن استجابته اللطيفة لأعمق لب قضايا سوزان ستؤدي إلى شفائها إلى الأبد.

إن إتقان توم تدعيم سوزان بنجاح عندما تكون في بئرها لم يجعل فقط من السهل عليها أن تمارس الشفاء الداخلي ولكنه أعانهما أيضا على تفادي المشاجرات في مثل هذه الأوقات. لقد تشجع توم بهذه المدركات الثلاث التالية.

١. حب الرجل ودعمه لا يستطيع بصورة فورية حل قضايا المرأة. ولكن، حبه يجعل الأمر مأمونا بالنسبة إليها لكي

تغوص في أعماق بئرها. إنّ من السذاجة أن نتوقع أن تكون المرأة ودودة تماما كل الوقت. وبإمكانه هو أن يتوقع أن تظهر هذه القضايا مرارا وتكرارا. ولكن، في كل مرة يمكنه أن يصبح أكثر دعما لها.

٢. دخول المرأة إلى بئرها ليس غلطة الرجل أو فشله. وبكونه أكثر تدعيما لا *يستطيع* منع ذلك من الحدوث، ولكنه يستطيع أن يساعدها في هذه الأوقات الصعبة.

٣. لدى المرأة القدرة الذاتية على الصعود تلقائيا بعد أن تلامس القاع. وليس على الرجل أن يصلحها. إنها غير معطوبة ولكن تحتاج فقط إلى حبه، وصبره، وتفهمه.

عندما لا تشعر المرأة بالأمن في بئرها

هذا الميل إلى أن تكون مثل موجة يتزايد عندما تكون المرأة في علاقة حميمية. ومن الضروري أن تشعر بالأمن وهي تمر بهذه الدورة. وإلا فإنها ستبذل جهدا في التظاهر دائما بأن كل شيء على ما يرام وتقمع مشاعرها السلبية.

عندما لا تشعر المرأة بالأمن وهي تدخل إلى بئرها، فخيارها الوحيد هو أن تتفادى المحبة والجنس أو تقمع أو تخدر مشاعرها عن طريق بعض السلوكيات الإدمانية مثل الإفراط في الأكل، والإفراط في العمل، أو الإفراط في الرعاية. ولكن، حتى مع هذه السلوكيات الإدمانية، ستسقط دوريا في بئرها وقد تظهر مشاعرها في شكل لا يمكن التحكم به إطلاقا.

ربما تعرف أنت قصصا عن أزواج لا يتشاجرون أو يتجادلون أبدا ثم فجأة ولدهشة الجميع يقررون أن يحصلوا على الطلاق. في كثير من هذه الحالات، تكون المرأة قد قمعت مشاعرها السلبية لتلافي حدوث مشاجرات. ونتيجة لذلك تصبح مخدرة وغير قادرة على الشعور بحبها.

عندما تُقْمَعُ المشاعر السلبية فالمشاعر الإيجابية كذلك تُقْمَعُ، ويموت الحب. إن تلافي المجادلات والمشاجرات مظهر صحي بالتأكيد ولكن ليس بقمع المشاعر. سنستكشف في الفصل ٩ كيف نتفادى المجادلات دون قمع المشاعر.

عندما تُقْمَعُ المشاعر السلبية
فالمشاعر الإيجابية كذلك تُقْمَعُ،
ويموت الحب.

تنظيف عاطفي

عندما تتكسر موجة المرأة يكون الوقت مناسبا لتطهير عاطفي أو تنظيف عاطفي. ومن دون هذا التنظيف أو التنفيس العاطفي تفقد المرأة ببطء قدرتها على الحب وعلى أن تعيش في حب. وبواسطة الكبح المُوَجَّهِ لمشاعرها تُعاق طبيعتها التموجية، وتصبح تدريجيا مع الوقت عديمة الشعور ومن دون عاطفة.

بعض النساء اللاتي يتفادين التعامل مع عواطفهن السلبية ويقاومن الموجة الطبيعية لمشاعرهن يعانين من متلازمة[1] قبل الطمث. هناك ارتباط قوي بين متلازمة قبل الطمث وعدم القدرة على التعايش مع المشاعر السلبية بطريقة إيجابية. إن النساء اللاتي تعلمن بنجاح أن يتعاملن مع مشاعرهن شعرن بأن متزامنة قبل الطمث قد اختفت في بعض الحالات. سنستكشف في الفصل ١١ أساليب شفائية أخرى للتعامل مع العواطف السلبية.

حتى المرأة القوية، الواثقة بنفسها، والناجحة ستحتاج لزيارة بئرها من وقت إلى آخر. والرجال يرتكبون في العادة خطأ بالاعتقاد أنه إذا كانت شريكته الأنثى ناجحة في عالم العمل فإنها بالتالي لن تمر بمثل هذه المواسم من التنظيف العاطفي. العكس هو الصحيح.

عندما تكون المرأة في عالم العمل فإنها في العادة تكون معرضة للضغوط والتلوث العاطفي. وتصبح حاجتها إلى التنظيف عظيمة. وبطريقة مشابهة، تزداد حاجة الرجل إلى الانسحاب مثل الحزام المطاطي عندما يكون تحت مقدار أكبر من الضغوط في العمل.

لقد أظهرت إحدى الدراسات أن تقدير الذات لدى المرأة يرتفع وينخفض عادة في دورة بين واحد وعشرين وخمسة وثلاثين يوما. لم يتم إجراء أي دراسات حول المدى الذي ينسحب فيه الرجل كالحزام المطاطي، ولكن من تجربتي فالحال تقريبا نفس الشيء. ودورة تقدير

---

[1] متلازمة أو متزامنة هي مجموعة من الأعراض التي تقع في نفس الوقت.

الذات لدى المرأة ليست بالضرورة متزامنة مع دورة الطمث لديها، ولكن يبلغ معدلها ثمانية وعشرين يوما تقريبا.

عندما تلبس المرأة ملابس العمل تستطيع أن تتحرر من هذا التذبذب العاطفي. ولكن عندما تعود إلى المنزل تحتاج من شريكها إلى أن يبذل لها الدعم اللطيف الرقيق الذي تحتاج إليه كل امرأة وتكون ممتنة له في تلك الأوقات.

من المهم أن ندرك أنّ هذا الميل إلى الدخول في البئر لا يؤثر بالضرورة على مقدرة المرأة في العمل، ولكنه يؤثر فعلا على اتصالها بالناس الذين تحبهم بصدق وتحتاج إليهم.

كيف يستطيع رجل مساندة امرأة في البئر

يتعلم الرجل الحكيم أن يبذل جهدا خاصا لمساعدة المرأة على أن تشعر بالأمن في أن تصعد وتهبط. إنه يتخلى عن أحكامه ومطالبه ويتعلم كيف يبذل الدعم المطلوب. ونتيجة لذلك يستمتع بعلاقة تتعاظم في الحب والرغبة عبر السنين.

ربما يتوجب عليه أن يتحمل قليلا من العواصف العاطفية أو الجفاف، لكن المكافأة أعظم بكثير. والرجل غير الخبير مع ذلك يعاني من العواصف والجفاف، ولكن لأنه لا يتقن فن الحب خلال مكثها في البئر. يتوقف حبهما عن النمو ويصبح بالتدريج مقموعا.

عندما تكون هي في البئر ويكون هو في الكهف

قال هاريس، "لقد جربت كل شيء تعلمته في الندوة. لقد كان ناجحا فعلا. كنا قريبين جدا من بعض. لقد شعرت كأنني في جَنَّة. ثم فجأة بدأت زوجتي، كاثي، تشتكي من أنني أشاهد التلفزيون بكثرة. بدأت تعاملني وكأنني طفل. ودخلنا في مشاجرة كبيرة. إنني لا أدري ماذا حدث. لقد كنا في حال حسنة جدا."

هذا مثال لما يمكن أن يحدث عندما تظهر الموجة والحزام المطاطي في نفس الوقت تقريبا. بعد حضور الندوة، نجح هاريس في البذل أكثر من ذي قبل لزوجته وعائلته. كانت موجتها ترتفع. واستمر هذا مدة أسبوعين، ثم قرر هاريس أن يبقى مستيقظا إلى وقت متأخر في إحدى الليالي لمشاهدة التلفزيون. لقد بدأ حزامه المطاطي بالتراخي. كان محتاجا إلى أن ينسحب إلى داخل كهفه.

وعندما انسحب، شعرت كاثي بألم عظيم. لقد بدأت موجتها بالتكسر. ونظرت إلى انسحابه كنهاية لتجربتها الجديدة في المحبة. لقد كان كل شيء في الأسبوعين الماضيين كما كانت تتمنى، وظنت الآن أنها ستفقد ذلك. فمنذ أن كانت طفلة صغيرة كان هذا النوع من المحبة حُلْمُهَا. لقد كان انسحابه صدمة عظيمة لها. كانت التجربة بالنسبة إلى الطفلة الحساسة الصغيرة التي في داخلها كإعطاء قطعة حلوى لطفل ثم أخذها منه. وأصبحت متضايقة جدا.

المنطق المريخي والزهري

من الصعب على فرد من أهل المريخ أن يفهم تجربة الجفاء بالنسبة لكاتي. المنطق المريخي يقول "لقد كُنْتُ رائعا جدا في الأسبوعين الماضيين. ألا يخولني ذلك لإجازة قصيرة؟ لقد كُنْتُ أعطيكِ كل هذا الوقت. والآن يأتي دوري. ينبغي أن تكوني أكثر أمنا واطمئنانا بحبي أكثر مما مضي."

والمنطق الزهري يتناول التجربة بطريقة مختلفة: "لقد كان هذان الأسبوعان الماضيان رائعين للغاية. لقد تركتُ نفسي تنفتح عليك أكثر مما مضي. والحرمان من رعايتك اللطيفة أكثر إيلاما مما مضى. لقد بدأت بالانفتاح حقا ثم انسحبتَ أنت."

كيف تطفو مشاعر الماضي

أمضت كاتي سنوات تحمي نفسها من التعرض للألم عن طريق عدم الثقة وعدم الانفتاح كلية. ولكن خلال هذين الأسبوعين من العيش في حب بدأت تنفتح أكثر مما مضى قط في فترة رشدها. لقد جعل دعم هاريس الأمر مأمونا بالنسبة إليها لتتلمس مشاعرها القديمة.

وبدأت فجأة تشعر بنفس الطريقة التي كانت تشعر بها كطفلة عندما كان أبوها مشغولا جدا عنها. وانعكست مشاعر الغضب والعجز القديمة التي لم تُبدّد على مشاهدة هاريس للتلفزيون. ولو لم تظهر تلك المشاعر، لكانت كاتي قادرة على تقبُّل رغبة هاريس في مشاهدة التلفزيون بلطف.

ولأن مشاعرها القديمة كانت تطفو، شعرت بالألم عندما بدأ يشاهد التلفزيون. ولو أنها أعطيت الفرصة للبوح واستكشاف ألمها، فإن مشاعر عميقة كانت ستظهر. ولكانت كاثي لامست القاع، ولشعرت بتحسن بدرجة ملحوظة. ومرة أخرى، كان بالإمكان أن تكون قادرة على الثقة بالمحبة، حتى وهي تعرف أنه يمكن أن يكون مؤلما عندما ينسحب هو حتميا بصورة مؤقتة.

عندما تُجرح المشاعر

لكن هاريس لم يفهم لماذا يمكن أن تتأذى كاثي. لقد أخبرها بأنها يجب أن لا تكون متألمة. وابتدأ الشجار. إنّ إخبار المرأة بأنها يجب أن لا تشعر بالألم يكون تقريبا أسوأ شيء يمكن لرجل أن يقوله. بل إن هذا يؤذيها أكثر، مثل غرز عود في جرح مفتوح.

عندما تشعر المرأة بالألم تبدو وكأنها تلومه. ولكن إذا أعطيت الرعاية والتفهم، سيتبدد اللوم. ومحاولة توضيح لماذا ينبغي أن لا تشعر بالألم سيزيد الأمر سوءا أكثر.

أحيانا حين تتألم المرأة يمكن حتى أن توافق ذهنيا على أنها ينبغي أن لا تكون متألمة. ولكنها عاطفيا لا تزال تتألم ولا تريد أن تسمع منه بأنها ينبغي أن لا تتألم. إن ما تحتاج إليه هو تَفَهُّمُهُ لماذا هي متألمة.

لماذا يتشاجر الرجال والنساء

أساء هاريس تماما فهم رد فعل الألم لدى كاثي. لقد ظن أنها تطلب أن يتخلى عن مشاهدة التلفزيون. لكنها كانت تريد منه فقط أن يعرف كم هو مؤلم بالنسبة إليها.

النساء يعرفن فطريا لو أنّ ألمهن يمكن أن يسمع فقط فإنهن حينها يقدرن على أن يثقن بشريكهن للقيام بأي تغييرات يمكنه القيام بها. فعندما باحت كاثي بألمها. كانت فقط بحاجة إلى أن تُسمع ومن ثم تُطَمْأَن بأنه لن يرتد نهائيا إلى هاريس القديم. المدمن على التلفزيون وغير المتوفر عاطفيا.

من المؤكد أن هاريس مستحق أن يشاهد التلفزيون. ولكن كان لكاثي الحق في أن تنزعج. كانت تستحق أن تُسمع، وأن تُفهم، وأن تُطمأن. لم يكن هاريس مخطئا في مشاهدة التلفزيون، ولم تكن كاثي مخطئة في أن تكون منزعجة.

يجادل الرجال عن الحق في أن يكونوا أحرارا بينما
النساء يجادلن عن الحق في أن يكُنّ متضايقات.
الرجال يريدون مساحة بينما النساء يردن تفهما.

ولأنّ هاريس لم يفهم موجة كاثي، ظن أن رد فعلها كان جائرا. وظن أنّه ينبغي أن يبطل مشاعرها إذا كان يرغب في أخذ بعض الوقت

لمشاهدة التلفزيون. أصبح متهيجا وفكر في نفسه، لا أستطيع أن أكون لطيفا وحميما كل الوقت!

شعر هاريس أنه ينبغي أن يجعل مشاعرها خاطئة لينال الحق في مشاهدة التلفزيون وليعيش حياته ويكون كما يريد. ودافع هو من أجل حقه في مشاهدة التلفزيون حين كانت كاثي حقا بحاجة إلى أن تُسمع. ودافعت هي من أجل حقها في أن تكون متألمة ومتضايقة.

حل الصراعات عن طريق التفهم

كان من السذاجة بالنسبة إلى هاريس أن يظن أن غضب كاثي، واستياءها، وشعورها بالعجز من كونها مهملة مدة اثنتي عشرة سنة سيتبدد بعد أسبوعين من العيش في حب.

وكان من السذاجة بنفس القدر بالنسبة إلى كاثي أن تظن أنّ هاريس يمكن أن يُبْقِي تركيزه عليها وعلى العائلة دون أخذ وقت للانسحاب والتركيز على نفسه.

عندما بدأ هاريس ينسحب أثار هذا موجة كاثي لتتكسر. وبدأت مشاعرها التي لم يتم حلها تطفو. لم يكن ذلك مجرد رد فعلها تجاه مشاهدة هاريس للتلفزيون تلك الليلة ولكن تجاه سنين من الإهمال. وتحول الجدال إلى صراخ. وبعد ساعتين من الصراخ لم يعودا يتكلمان مع بعضهما.

وبفهم الصورة الكبرى لما حدث، كانا قادرين على حل صراعهما والتصالح. لقد فهم هاريس أنه حين بدأ ينسحب حرك هذا توقيت كاثي

للقيام بعملية تطهير عاطفي. لقد كانت هي محتاجة إلى أن تتكلم عن مشاعرها وليس إلى أن تدرك أنها مخطئة. وتشجع هاريس عن طريق إدراك أنها كانت تصارع لكي تُسمع؛ في حين أنه كان يصارع لكي يكون حرا. وتَعَلَّمَ أنه بدعم حاجاتها إلى أن تكون مسموعة يمكن لها أن تدعم حاجته إلى أن يكون حرا.

بدعم حاجاتها إلى أن تكون مسموعة
يمكن لها أن تدعم حاجته إلى أن يكون حرا.

فهمت كاثي أن هاريس لم يقصد أن يبطل مشاعر الألم لديها. بالإضافة إلى هذا فهمت أنه على الرغم من أنه كان ينسحب فإنه سيعود وسيكون بإمكانهما أن يعيشا خبرة المحبة مرة أخرى. وأدركت أن محبتهما المتنامية فجرت حاجته إلى الانسحاب. وتعلمت أن مشاعر ألمها جعلته يشعر بأنه محكوم، وكان هو بحاجة إلى أن يشعر بأنها لم تكن تحاول أن تخبره بما يمكنه فعله.

ماذا يمكن للرجل أن يفعل حينما لا يقدر على الإنصات

سأل هاريس. "ماذا لو أنني لم أكن قادرا على الإنصات فحسب وكنت أرغب في أن أكون في كهفي؟ أحيانا، أبدأ في الإنصات وأصبح مغتاظا."

طَمْأَنْتُهُ بأن هذا شيء عادي. فعندما تتكسر موجتها فإن أعظم ما تحتاج إليه هو أن تُسمع. وأحيانا يكون حزامه المطاطي مستثارا ويكون

بحاجة إلى الانسحاب. وهو لا يستطيع أن يعطيها ما تحتاج إليه. كان بكل تأكيد موافقا وقال، "نعم، هذا صحيح. عندما أريد الانسحاب تريد هي أن تتحدث."

عندما يرغب الرجل في الانسحاب والمرأة ترغب في التحدث، فإن محاولة الإنصات من قِبَلِهِ ستزيد الأمور سوءا. فبعد زمن قصير إما أن يبدأ في إصدار حكم سلبي عليها ومن المحتمل أن ينفجر بالغضب أو يصبح مُتْعَباً أو مُشَتَّتاً بصورة مريعة وستصبح هي أكثر انزعاجا. وعندما لا يكون قادرا على الإنصات بانتباه وعناية، وتفهم، واحترام، فهذه الأنشطة الثلاث يمكن أن تساعد:

ثلاث خطوات لدعمها عندما يرغب في الانسحاب

١.تقبل عجزك

أول شيء ينبغي عليك عمله هو أن تقبل بأنك تحتاج إلى أن تنسحب حيث لا يكون لديك شيء لتمنحه. فمهما كنت تريد أن تكون لطيفا، فإنك لن تستطيع الإنصات بانتباه. لا تحاول أن تنصت وأنت غير قادر.

٢.افهم ألمها

بعد ذلك، ينبغي أن تفهم بأنها تحتاج إلى أكثر مما تستطيع أنت منحه في الوقت الراهن. إن ألمها حقيقي. لا تجعلها مخطئة لأنها تحتاج إلى المزيد أو لأنها متألمة. فمن المؤلم أن تتعرض هي للهجر عندما تحتاج إلى حبك. أنت

لست مخطئا لاحتياجك إلى مساحة، وهي ليست مخطئة لرغبتها في أن تكون قريبة. ربما تكون خائفا من أنها لن تغفر لك أو تثق بك. إنها يمكن أن تكون أكثر ثقة وصفحا إذا كنت مهتما ومتفهما لألمها.

٣.تجنب الجدال وأعط الأمان

وبتفهمك لألمها فإنك لن تجعلها مخطئة لأنها منزعجة وفي ضيق. وعلى الرغم من أنك لا تستطيع منح الدعم الذي تريده وتحتاج إليه، يمكنك أن تتجنب جعل الأمور تسوء بالجدال. قم بإعادة طمأنتها على أنك ستعود، وعندها ستكون قادرا على منحها الدعم الذي هي تستحق.

ماذا يمكن له أن يقول بدلا من الجدال

ليس هناك أي عيب في حاجة هاريس إلى أن يكون بمفرده أو أن يشاهد التلفزيون، كما أنه لا يوجد عيب في شعور كاثي بالألم. وعوضا عن المجادلة من أجل حقه في مشاهدة التلفزيون، كان بإمكانه أن يخبرها شيئا كهذا: "إنني أدرك بأنك متضايقة، وأنا الآن أرغب في مشاهدة التلفزيون والاسترخاء. وعندما أشعر بأنني في حال أحسن يكون بإمكاننا أن نتحدث." كان هذا سيعطيه وقتا لمشاهدة التلفزيون بالإضافة إلى كونه مناسبة لكي يهدأ ويستعد للإنصات. لألم شريكته دون أن يجعل مشاعر ألمها خاطئة.

ربما لا تفضل هذه الاستجابة، ولكنها ستحترمها. إنها تريده

بالطبع أن يكون الشخص المحب كما هو في العادة، ولكن إذا كان يحتاج إلى أن ينسحب، فهذه إذا حاجته الحقيقية. إنه لا يستطيع أن يعطي ما لا يملك. والذي يستطيع القيام به هو تفادي أن تزداد الأمور سوءاً. والحل يكمن في احترام حاجته وحاجتها أيضا. فيجب عليه أن يأخذ الوقت الذي يحتاج إليه ثم يعود ويمنحها ما تريد.

عندما لا يستطيع الرجل أن ينصت لمشاعر الألم التي لدى المرأة لأنه يحتاج إلى أن ينسحب، يمكنه أن يقول "إنني أدرك أنك تشعرين بالألم وأنا أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر في هذا. دعينا نأخذ وقتا مستقطعا." لأنْ يعذر الرجل نفسه بهذه الطريقة ويتوقف عن الإنصات أفضل بكثير من أن يحاول تعليل ألمها.

ماذا يمكن لها أن تقول بدلا من الجدال

عند سماع هذا الاقتراح، قالت كاثي، "إذا كان يتعين عليه أن يكون في كهفه فماذا عني حينئذ؟ أعطيه مساحة، ولكن ماذا أنال؟"

إنّ ما تناله كاثي هو أفضل ما يستطيع شريكها أن يمنحه في ذلك الوقت. فبالامتناع عن المطالبة بأن ينصت لها حين تريد أن تتكلم، تستطيع أن تتفادى جعل المشكلة أكثر سوءاً عن طريق حدوث مشادة كبيرة. ثانيا، تنال دعمه عندما يعود-حين يكون قادرا حقا على دعمها.

تذكري، إذا احتاج الرجل إلى أن ينسحب مثل حزام مطاطي، فسيعود بكثير من الحب عندما يرجع. عندها يستطيع أن ينصت. وهذا أفضل وقت لبدء الحديث.

إنّ تقبل رغبة الرجل في الدخول إلى كهفه لا يعني التخلي عن الحاجة إلى الحديث. إنه يعني التخلي عن المطالبة بأن ينصت كلما كانت تريد أن تتكلم. تعلمت كاثي أن تقبل بأن الرجل لا يقدر أحيانا على الإنصات أو التحدث وتعلمت بأنه يستطيع ذلك في وقت آخر. التوقيت كان مهما للغاية. تشجعت هي على أن لا تتخلى عن استهلال الحديث ولكن على أن تجد أوقاتا أخرى عندما يستطيع الإنصات.

عندما ينسحب الرجل يكون الوقت مناسبا للحصول على دعم من الأصدقاء. فإذا شعرت كاثي بالرغبة في الحديث لكن هاريس لا يستطيع الإنصات، عندها تستطيع كاثي أن تتحدث أكثر مع صديقاتها. إن جعل الرجل المصدر الوحيد للحب والدعم يضعه تحت ضغط كبير. وإلا فإنها لن تتمكن من تحاشي الشعور بالعجز والاستياء من شريكها.

إن جعل الرجل المصدر الوحيد للحب والدعم
يضعه تحت ضغط كبير.

كيف يمكن أن يخلق المال المشكلات

قال كريس: "إنني مشوش تماما. عندما تزوجنا كنا فقراء. وعمل كلانا بجد وكان لدينا بالكاد مالا كافيا للإيجار. أحيانا كانت زوجتي، بام، تشتكي من مدى صعوبة حياتها. كنتُ قادرا على تفهم ذلك. ولكن نحن الآن

أغنياء. فلدى كل منا مهنة مربحة. فكيف يمكن أن تستمر في الشعور بالتعاسة والشكوى؟ إنّ النساء الأخريات يمكن أن يبذلن أي شيء من أجل أن يَكُنّ في وضعها. إنّ كل ما نفعله هو أن نتشاجر. لقد كنا أكثر سعادة عندما كنا فقراء. الآن نحن نريد الطلاق."

لم يكن كريس يدرك أن النساء مثل الأمواج. عندما تزوج من بام، كانت موجتها من وقت إلى آخر تتكسر. وكان بإمكانه في تلك الأوقات أن ينصت وأن يفهم تعاستها. كان من السهل عليه أن يبرهن على صدق مشاعرها السلبية لأنه كان يشاركها في ذلك. ومن وجهة نظره كان لديها سبب معقول لأن تكون متضايقة-لم يكن لديهما كثير من المال.

المال لا يشبع الحاجات العاطفية

يميل أهل المريخ إلى التفكير في أن المال هو الحل لكل المشكلات. فعندما كان كريس وبام فقريرين يكافحان لتحقيق الأهداف، كان من الممكن أن ينصت وأن يتعاطف مع ألمها وينبري لجمع مال أكثر من أجل أن لا تكون تعيسة. كانت بام تشعر بأنه يهتم بها حقا.

ولكنها استمرت في الانزعاج من وقت إلى آخر حينما تحسنت حياتهما ماليا. لم يكن قادرا على أن يفهم لماذا لا تزال غير سعيدة. لقد ظن أنها من الواجب أن تكون سعيدة طول الوقت لأنهما كانا أغنياء جدا. كانت بام تشعر بأنه لا يهتم بها.

لم يكن كريس يدرك أن المال لا يمكن أن يمنع بام من الشعور بالضيق. وعندما كانت موجتها تتكسر، كانا يتشاجران لأنه كان يبطل حاجتها إلى أن تكون متضايقة. ومما يدعو للسخرية، أنهما كلما كانا أكثر غنىً كلما تشاجرا أكثر.

عندما كانا فقراء، كان المال هو البؤرة الرئيسة لألمها، ولكن عندما أصبحا أكثر أمنا من الناحية المالية أصبحت هي أكثر وعيا بما كان ينقصها عاطفيا. هذا التطور طبيعي، وعادي، ويمكن التنبؤ به.

كلما تحققت حاجات المرأة المالية
تصبح أكثر وعيا بحاجاتها العاطفية.

المرأة الغنية تحتاج إلى حجة أكبر لتكون متضايقة

أتذكر قراءة هذا الاقتباس في مقالة: "المرأة الغنية تستطيع أن تنال شفقة من طبيب نفسي غني فقط." عندما يكون لدى المرأة الكثير من المال، لا يعطيها الناس (وخاصة زوجها) الحق في أن تكون متضايقة. فليس لها أي عذر في أن تكون مثل موجة وتتكسر من وقت لآخر. وليس لها أي عذر في أن تستكشف مشاعرها أو أن ترغب في المزيد في أي نطاق من حياتها.

المرأة التي لديها مال يُتَوَقَّعُ أن تكون مشبعة في كل وقت لأن حياتها يمكن أن تكون أكثر سوءا دون هذه الوفرة المالية. هذا التوقع

ليس فقط غير واقعي بل مهينا. وبغض النظر عن الثروة، أو المركز، أو الامتيازات، أو الظروف، تحتاج المرأة إلى العذر في أن تكون متضايقة وتدع موجتها تتكسر.

تشجع كريس عندما أدرك أنّ بإمكانه أن يجعل زوجته سعيدة. تذكر أنه كان يصادق على مشاعر زوجته عندما كانا فقيرين، وأنه يستطيع أن يقوم بذلك مرة أخرى حتى ولو كانا غنيين. وبدلا من الشعور بالعجز، أدرك أنه يعرف حقا كيف يدعمها. إنه قد سلك سبيلا جانبيا فقط بتفكيره أن المال سيجعلها حتما سعيدة في حين أنّ اهتمامه بها وتفهمه لها كانا حقيقة مصدر رضاها.

المشاعر مهمة

إذا كانت المرأة غير مدعومة لكونها غير سعيدة أحيانا فإنها حينئذ لن تكون أبدا سعيدة حقا. ولكي تكون سعيدة بصدق يتطلب ذلك أن تنغمس في أعماق البئر لتُحَرِّرَ، وتعالج، وتطهِّر الانفعالات. هذه عملية طبيعية وصحية.

فإذا كان لنا أن نستشعر المشاعر الإيجابية للحب، والسعادة، والثقة، والعرفان، يجب أيضا أن نستشعر بصفة دورية الغضب، والحزن، والخوف، والأسى. وعندما تنزل المرأة إلى بئرها حينئذ تكون قادرة على علاج تلك المشاعر السلبية.

والرجال أيضا بحاجة إلى أن يعالجوا مشاعرهم السلبية حتى يتمكنوا عندها من الإحساس بمشاعرهم الإيجابية. فعندما يدخل الرجل

إلى كهفه يكون الوقت مناسبا ليستشعر ويعالج مشاعره السلبية بصمت. سنستكشف في الفصل ١١ طريقة لتحرير المشاعر السلبية تنجح بفاعلية مع الرجال والنساء على حد سواء.

عندما تكون المرأة في الحركة الصاعدة يمكن أن ترضى بأي شيء في حوزتها. ولكن في الحركة الهابطة تصبح عندئذ واعية بما تفتقده. وعندما تشعر بأنها في حال حسنة تكون قادرة على أن ترى الأشياء الجميلة في حياتها وتستجيب لها. ولكن عندما تتكسر. تصبح رؤياها الرقيقة غائمة. ويكون رد فعلها مُوَجَّهاً أكثر نحو ما تفتقده في حياتها.

تماما مثلما يمكن أن يُنظر إلى كأس من الماء كنصف مملوء أو نصف فارغ. عندما تكون المرأة في طريقها إلى الأعلى ترى الاكتمال في حياتها. وعندما تكون في طريقها إلى الأسفل ترى الفراغ. وأي فراغ تغفل عنه وهي في طريقها إلى الأعلى يقع تحت المجهر بصورة أكبر عندما تكون في طريقها إلى النزول في بئرها.

ومن دون تَعَلّمِ كيف أن النساء مثل الأمواج لا يستطيع الرجال أن يفهموا أو يدعموا زوجاتهم. إنهم يرتبكون عندما تتحسن الأشياء في الخارج ولكن تسوء في العلاقة. وبتذكر هذا الفرق يمتلك الرجل المفتاح ليمنح شريكته الحب الذي تستحق عندما تكون في أمس الحاجة إليه.

الفصل الثامن

اسكتشاف حاجاتنا العاطفية المختلفة

الرجال والنساء عادة غير واعين بأن لديهم حاجات عاطفية مختلفة. ونتيجة لذلك فإنهم لا يعرفون فطريا كيف يدعم بعضهم بعضا. فالرجال عادة يعطون في علاقاتهم ما يريد الرجال، بينما النساء يعطين ما تريد النساء. فكل منهما يفترض خطأ أن لدى الآخر نفس الحاجات والرغبات. ونتيجة لذلك ينتهي كلاهما إلى عدم الرضا والاستياء.

الرجل والمرأة كلاهما يشعر بأنه يعطي ويعطي ولكن لا يحصل على المقابل. إنهما يشعران بأن حبهما غير معترف به وغير مُقَدَّر حق قدره. والحقيقة أن كلاهما يعطي الحب ولكن ليس بالأسلوب المرغوب.

على سبيل المثال، تظن المرأة بأنها تكون مُحِبَّةً عندما تسأل كثيرا من الأسئلة المعبرة عن رعايتها أو اهتمامها. وكما قد ناقشنا من قبل، يمكن أن يكون هذا مزعجا جدا للرجل. فربما يبدأ يشعر بأنه محكوم

ويرغب في مساحة. إنها مشوشة، لأنها لو حظيت بمثل هذا النوع من الدعم فإنها ستكون ممتنة. إن جهودها في أن تكون لطيفة يتم تجاهلها في أحسن الأحوال أو تكون مزعجة في أسوئها.

وبطريقة مشابهة، يظن الرجال أنهم مُحِبِّين، ولكن الطريقة التي يعبرون بها عن حبهم ربما تجعل المرأة تشعر بأن الثقة بها ضعيفة وأنها غير مدعومة. على سبيل المثال، عندما تتضايق المرأة، يعتقد هو بأنه محب ومساند لها حين يُلْقِي تعليقات تقلل من أهمية مشكلاتها. ربما يقول "لا عليكِ، إن الأمر ليس بتلك الأهمية." أو ربما يتجاهلها تماما، مفترضا أنه يعطيها "مساحة" كبيرة لتهدأ وتدخل إلى كهفها. إن الذي يظنه دعما يجعلها تشعر بأنها قليلة الشأن، وغير محبوبة، ومُتَجَاهَلَة.

وكما ناقشنا من قبل، عندما تكون المرأة متضايقة فإنها تحتاج إلى أن تُسمع وأن تُفهم. ومن دون هذا الاستبصار في الحاجات المختلفة للذكور والإناث، لا يدرك الرجل لماذا تفشل جهوده في المساعدة.

أصناف الحب الإثنى عشر

معظم حاجاتنا العاطفية المعقدة يمكن تلخيصها في حاجتنا إلى الحب. إن لدى كل من الرجال والنساء ست حاجات حب فريدة كلها مهمة بقدر متساو. يحتاج الرجال في المقام الأول إلى الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع. وتحتاج النساء في المقام الأول إلى الرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين.

والمهمة الضخمة لمعرفة ماذا يحتاج شريكنا تُبَسَّطُ بصورة كبيرة عن طريق فهم تلك الأصناف المختلفة للحب.

وبمراجعة هذه القائمة تستطيع بسهولة أن تدرك لماذا يمكن أن لا يشعر شريكك بأنه محبوب. والأعظم أهمية، أن هذه القائمة يمكن أن توجهك لتحسين علاقاتك بالجنس الآخر عندما لا تعرف ماذا تفعل خلاف ذلك.

حاجات الحب الأولية عند النساء والرجال

هذه هي أنواع الحب المختلفة موضوعة جنبا إلى جنب:

تحتاج النساء إلى أن يَتَلَقَّيْن	يحتاج الرجال إلى أن يَتَلَقَّوا
١. الرعاية	١. الثقة
٢. التفهم	٢. التقبل
٣. الاحترام	٣. التقدير
٤. الإخلاص	٤. الإعجاب
٥. التصديق	٥. الاستحسان
٦. التطمين	٦. التشجيع

تفهم حاجاتك الأساسية

من المؤكد أن كل رجل وامرأة يحتاج بصورة جوهرية إلى كل أصناف الحب الإثني عشر. والتسليم بأصناف الحب الستة التي تحتاج إليها النساء في المقام الأول لا يعني أن الرجال لا يحتاجون إلى هذه الأصناف

من الحب. فالرجال أيضا يحتاجون إلى الرعايـة، والتفهـم، والاحـترام، والإخـلاص، والتصديـق، والطمأنـة. ويُقصـد "بالحاجـات الأوليـة" أن إشباع حاجة أولية يكون مطلوبا قبل أن يتمكن الفـرد مـن تَلَقِّـي وتقديـر أصناف الحب الأخرى.

إشباع حاجة أولية يكون مطلوبا
قبل أن يتمكن الفرد من تَلَقِّي وتقدير
أصناف الحب الأخرى.

يصبح الرجل متقبلا ومُقَدِّراً تماما لأصناف الحب الستة التي تحتـاج إليها النساء في المقام الأول (الرعاية، والتفهم، والاحـترام، والإخـلاص، والتصديق، والتطمين) عندما تكون حاجاته الأولية مشبعة أولا. وبطريقة مشـابهة تحتـاج المـرأة إلى الثقـة، والتقبـل، والتقديـر، والإعجـاب، والاستحسان، والتشجيع. ولكن قبل أن تُثَمِّنَ حقيقة قيمة هذه الأصناف وتُقَدِّرُها حق قدرها. يجب أن تُشْبَعَ حاجاتها الأولية أولا.

إن فهم أصناف الحب الأولية التي يحتاج إليها شريكك يعتبر سـرا عظيما لتحسين العلاقات على وجه الأرض. فإذا تذكرتِ أن الرجال مـن المريخ فسيساعدك ذلك على أن تتذكـري وتتقبلـي أن للرجـال حاجـات حب أولية مختلفة.

من السـهل على المرأة أن تعطي ما تحتاج إليه وتنســى أن مريخيّهـا المحبوب ربما يحتاج إلى شيء آخر. وبطريقة مشابهة يميـل الرجـال إلى

التركيز على حاجاتهم، ويضلون عن حقيقة أن نوع الحب الذي يحتاجون إليه ليس دائما مناسبا أو تدعيميا لزهريتهم المحبوبة.

إن الوجه العملي والأكثر فعالية لهذا الفهم الجديد للحب هو أن هذه الأصناف المختلفة من الحب تبادلية. على سبيل المثال، حين يعبر المريخي عن رعايته وتفهمه، تبدأ الزهرية آليا مبادلته بالثقة والتقبل التي يحتاج إليها في المقام الأول. نفس الشيء يحدث عندما تعبر الزهرية عن ثقتها-يبدأ المريخي مبادلتها بالرعاية التي تحتاج إليها.

سنحدد في الأجزاء الستة التالية أصناف الحب الإثني عشر بعبارات عملية ونكشف عن طبيعتها التبادلية.

١.هي تحتاج إلى الرعاية وهو يحتاج إلى الثقة

عندما يبدي الرجل عناية بمشاعر المرأة واهتماما من القلب بخيرها. تشعر بأنها محبوبة وتَلْقَى الرعاية. فعندما يجعلها تشعر بأنها عزيزة بأسلوب الرعاية هذا. ينجح هو في إشباع حاجتها الأولية الأولى. وتبدأ هي طبيعيا تثق به أكثر. وعندما تثق به، تصبح أكثر انفتاحا وتقبلا.

وعندما يكون موقف المرأة انفتاحيا وتقبليا نحو الرجل. يشعر هو بأنه موثوق به. والثقة بالرجل تعني الاعتقاد بأنه يبذل أقصى الجهد وأنه يريد الخير لشريكته. وعندما يكشف رد فعل المرأة اعتقادا إيجابيا في قدرات رَجُلِها ونياته، تكون أولى حاجات الحب الأولية قد أشبعت. ويكون بصورة آلية أكثر رعاية وانتباها لمشاعرها وحاجاتها.

٢.هي تحتاج التفهم وهو يحتاج التقبل

حين ينصت الرجل لامرأة تعبر عن مشاعرها من دون إصدار حكم ولكن بتعاطف وتواصل، تشعر بأنها مسموعة ومفهومة. وموقف التفهم لا يفترض معرفة مسبقة بأفكار ومشاعر الشخص؛ بل بدلا من ذلك، يستنتج معنى مما يسمع، وينتقل إلى تصديق ما يُبَلَّغ. وكلما كانت حاجة المرأة إلى أن تكون مسموعة ومفهومه مشبعة، كلما كان من السهل عليها أن تعطي رَجُلَهَا التقبل الذي يحتاج إليه.

وعندما تتلقى المرأة الرجل بحب دون أن تحاول تغييره، يشعر بأنه مُتقبل. وموقف التقبل لا ينبذ بل يؤكد أنه يُسْتَقْبَل باستحسان. هذا لا يعني أن المرأة تعتقد بأنه كامل ولكن يشير إلى أنها لا تحاول تحسينه، وأنها تثق بقيامه بالتحسينات المتعلقة به. فعندما يشعر الرجل بأنه مُتَقَبَّلٌ يكون من السهل عليه جدا أن ينصت وأن يمنحها التفهم الذي تحتاج إليه وتستحقه.

٣.هي تحتاج إلى الاحترام وهو يحتاج إلى التقدير

عندما يستجيب الرجل للمرأة بطريقة تعترف وتعطي أفضلية لحقوقها، ورغباتها، وحاجاتها، تشعر بأنها محترمة. وعندما يتصرف آخِذا بعين الاعتبار أفكارها ومشاعرها، ستشعر بكل تأكيد بأنها محترمة. وتعبيرات الاحترام الملموسة والمادية، مثل باقة من زهور وتذكر يوم الزفاف، تعتبر أمورا جوهرية لإشباع ثالث حاجة حب أولية لدى المرأة. وعندما تشعر

بأنها محترمة يكون من السهل عليها كثيرا أن تعطي رَجُلَهَا التقدير الذي يستحقه.

وحين تعترف المرأة بالحصول على منفعة وقيمة شخصية من جهود وتصرفات الرجل، يشعر بأنه مُقَدَّرٌ حق قدره. والتقدير هو رد الفعل الطبيعي لكونها مدعومة. وحين يُقَدَّرُ الرجل يشعر بأن جهده لم يذهب سدى وبالتالي يكون متشجعا لأن يعطي أكثر. وعندما يُقدَّر الرجل يكون متمكنا بصورة آلية ومُحَفَّزاً إلى احترام شريكته أكثر.

٤.هي تحتاج إلى الإخلاص وهو يحتاج إلى الإعجاب

عندما يعطي الرجل أفضلية لحاجات المرأة ويتعهد بفخر بدعمها وإشباعها، تكون رابع حاجات الحب الأولية لديها قد أشبعت. تزدهر المرأة عندما تشعر بأنها مُولَعٌ بها وأثيرة. والرجل يشبع حاجتها إلى الحب بهذه الطريقة عندما يجعل مشاعرها وحاجاتها أكثر أهمية من اهتماماته الأخرى-مثل العمل، والدراسة، والتسلية. فحين تشعر المرأة بأنها تحتل المرتبة الأولى في حياته عندئذ، وبسهولة كبيرة، تُعْجَبُ به.

ومثلما تحتاج المرأة إلى أن تشعر بتفاني الرجل، فالرجل لديه حاجة أولية إلى أن يشعر بإعجاب المرأة. والإعجاب بالرجل هو أن تنظر إليه بإكبار، وابتهاج، واستحسان سار. والرجل يشعر بأنها مُعْجَبَةٌ به عندما تكون مذهولة بسرور من خصائصه الفريدة أو مواهبه، والتي يمكن أن تتضمن الفكاهة، والقوة، والإصرار، والاستقامة، والأمانة، والغرام، واللطف، والحب، والتفهم، وغيرها مما يطلق عليها فضائل عتيقة.

وحين يشعر الرجل بأنها مُعْجَبَةٌ به، يشعر بالأمن إلى درجة تجعله ينذر نفسه لامرأته ويهيم بها.

٥.هي تحتاج إلى التصديق وهو يحتاج إلى الاستحسان

حين لا يعترض الرجل على مشاعر المرأة ورغباتها أو يجادل فيها وبدلا من ذلك يتقبلها ويؤكد صحتها، يؤدي ذلك إلى أن تشعر المرأة حقيقة بأنها محبوبة لأن خامس حاجاتها الأولية تم إشباعها. وموقف الرجل التصديقي يؤكد حق المرأة في أن تشعر بالذي تشعر به. (من المهم أن تتذكر بأن الفرد يمكن أن يصادق على وجهة نظرها بينما لديه وجهة نظر مختلفة.) حين يتعلم الرجل كيف يجعل المرأة تعرف بأن لديه هذا الموقف التصديقي، فإنه بالتأكيد سيحصل على الاستحسان الذي يحتاج إليه بصورة رئيسة.

كل رجل يريد، في أعماقه، أن يكون بطل امرأته أو فارسها في درع لامع. ودلالة أنه نجح في اختباراتها هو استحسانها. وموقف المرأة الاستحساني يعترف بالطيبة في الرجل ويعبر عن رضا شامل به. (تذكري، أن بذل الاستحسان لرجل لا يعني موافقته دائما.) والموقف الاستحساني يتعرف أو يركز على الأسباب الخيِّرة وراء ما يقوم به. وحين يتلقى الاستحسان الذي يحتاج إليه، يكون من السهل عليه أن يصادق على مشاعرها.

٦.هي تحتاج إلى الطمأنة وهو يحتاج إلى التشجيع

عندما يظهر الرجل باستمرار بأنه يهتم، ويتفهم، ويحترم، ويصادق على مشاعر شريكته، ويخلص لها، تكون حاجتها الأولية إلى الطمأنة قد أشبعت. الموقف التطميني يخبر المرأة بأنها دائما محبوبة.

الرجل عادة يخطئ حين يعتقد بأنه مادام قد أشبع كل حاجات المرأة الأولية، وهي تشعر بالسعادة والأمن، فإنها يجب أن تدرك حينئذ بأنها محبوبة. لكن الأمر ليس كذلك. فمن أجل إشباع حاجاتها الست الأولية يجب عليه أن يتذكر أن يطمئنها باستمرار.

الرجل عادة يخطئ حين يعتقد بأنه
مادام قد أشبع كل حاجات المرأة الأولية،
وهي تشعر بالسعادة والأمن، فإنها يجب أن تدرك
حينئذ بأنها محبوبة.

وبطريقة مشابهة، يحتاج الرجل أساسا إلى أن يُشجع من قِبَلِ المرأة. وموقف المرأة التشجيعي بالتعبير عن الثقة بقدراته وشخصيته يعطي الأمل والشجاعة للرجل. فعندما يعبر موقف المرأة عن ثقة، وتقبل، وتقدير، وإعجاب، واستحسان فهو يشجع الرجل على أن يظهر كل إمكانياته. والشعور بأنه يلقى التشجيع يحفزه إلى أن يقدم اطمئنانا لطيفا هي بحاجة إليه.

ويظهر الفضل في الرجل عندما تُشبع حاجات الحب الست الأولية

لديه. ولكن حين لا تعرف المرأة ماذا يحتاج إليه أساسا وتعطي حب رعاية بدلا من حب ثقة، يمكن دون علم أن تُخَرِّبَ علاقتهما. القصة التالية تمثل هذه النقطة.

الفارس في الدرع اللامع

في أعماق كل رجل يوجد بطل أو فارس في درع لامع. وهو يريد، أكثر من أي شيء، أن ينجح في خدمة وحماية المرأة التي يحب. فحين يشعر بأنها تثق به، يكون باستطاعته أن يلمس هذا الجزء النبيل من نفسه. ويصبح أكثر رعاية. وحين لا يشعر بأنه مَوْثُوقٌ به يفقد بعضا من حيويته وطاقته، وبعد فترة يتوقف عن الرعاية.

تخيل فارسا في درع لامع يتجول في الأرياف. ثم يسمع فجأة امرأة تستنجد في ألم. وفي لحظة يستعيد حيويته. ويستحث بطله ليعدو، ويسرع إلى قلعتها، حيث تكون هي محاصرة بتنين. ويسحب الفارس النبيل سيفه ويذبح التنين. ونتيجة لذلك، يُستقبل بحب من الأميرة.

وعندما تُفْتَحُ البوابات ويلقى الترحاب والاحتفاء به من قبل عائلة الأميرة وأهل المدينة. وتقدم له الدعوة إلى العيش في المدينة ويتم الاعتراف به كبطل. ويقع هو وأميرته في الحب.

وبعد شهر يذهب الفارس النبيل في رحلة أخرى. وفي طريق عودته يسمع أميرته تطلب النجدة. لقد هاجم القلعة تنين آخر. وحين يصل الفارس يسحب سيفه ويذبح التنين.

وقبل أن يسدد، تصرخ الأميرة من البرج، "لا تستعمل سيفك، استعمل هذه الأنشوطة. إنها ستعمل بطريقة أفضل."

وترمي إليه بالأنشوطة وتشير إليه بالتعليمات لكيفية استعمالها. ويتبع تعليماتها بتردد. ثم يلفها حول عنق التنين ويسحب بشدة. ويموت التنين ويبتهج الجميع.

وفي حفل العشاء يشعر الفارس بأنه لم يفعل شيئا في الحقيقة. بطريقة ما، لم يكن يشعر حقا بأنه يستحق ثقة المدينة وإعجابها لأنه استعمل أنشوطتها ولم يستعمل سيفه. وبعد الحادثة يكون مكتئبا قليلا وينسى أن يُلمَع درعه.

وبعد شهر يذهب أيضا في رحلة أخرى. وعند مغادرته بسيفه، تُذَكِّرُهُ الأميرة بأن يكون منتبها وتطلب منه أن يأخذ الأنشوطة. وفي طريق عودته إلى البيت يرى أيضا تنينا آخر يهاجم القلعة. في هذه المرة يسرع متقدما بسيفه ولكنه يتردد، ويفكر أنه ربما من الأفضل أن يستعمل الأنشوطة. وفي لحظة التردد تلك، ينفث التنين نارا ويحرق ذراعه اليمنى. وينظر إلى الأعلى في ارتباك ويرى أميرته تلوح له من نافذة القلعة.

"استعمل السم،" تصرخ بصوت مرتفع. "الأنشوطة لا تنفع."

وترمي إليه بالسم، الذي يصبه في فم التنين، ويموت التنين. ويبتهج الجميع ويحتفلون، ولكن الفارس يشعر بالخجل.

وبعد شهر يذهب في رحلة أخرى. وحين مغادرته بسيفه، تذكره الأميرة بأن يكون منتبها، ويحمل الأنشوطة والسم. إنه منزعج من اقتراحاتها ولكنه يحملها معه لأي طارئ.

في هذه المرة يسمع في رحلته امرأة أخرى في ضيق. وحين يسرع لندائها، يتبدد اكتئابه ويشعر بالثقة والحيوية. ولكن حين يسحب

سيفه ليذبح التنين. يتردد مرة أخرى. ويتساءل. هل أستعمل سيفي، أم الأنشوطة. أم السم؟" ماذا يمكن أن تقول الأميرة؟

وللحظة يكون مرتبكا. ولكن عندها يتذكر كيف كان يشعر قبل أن يعرف الأميرة، حين كان في الأيام الخوالي يحمل سيفه فقط. وبانفجار ثقة متجددة يرمي جانبا بالأنشوطة والسم ويزحف على التنين بسيفه الذي يثق فيه. ويذبح التنين ويبتهج أهل المدينة.

لم يعد الفارس في درعه اللامع إلى أميرته أبدا. وبقي في القرية الجديدة وعاش سعيدا بعد ذلك. لقد تزوج في الحقيقة، ولكن بعد أن تأكد أن شريكته الجديدة لا تعرف شيئا عن الأنشوطة والسم.

وإدراك أن في داخل كل رجل فارس في درع لامع مجاز قوي يعينك على تذكر حاجات الرجل الأولية. ربما يُقَدِّرُ الرجل الرعاية والمساعدة أحيانا. لكن الكثير منها يُنقص ثقته أو يُطفئه.

كيف يمكن أن تقوم دون علم بإطفاء شريكك

من دون الوعي بما هو مهم بالنسبة إلى الجنس الآخر. لا يدرك الرجال والنساء مدى إمكانية أن يجرحوا شركاءهم. نحن نستطيع أن ندرك بأن الرجال والنساء دون علم يتواصلون بطريقة ليست فقط ذات نتيجة عكسية ولكن يمكن حتى أن تكون مطفئة.

تُجْرَحُ مشاعر الرجال والنساء بسهولة عندما لا يحصلون على نوع الحب الأولي الذي يحتاجون إليه. والنساء عادة لا يدركن أساليب الاتصال غير التدعيمية المؤلمة لغرور الذكر. ربما تحاول المرأة أن تكون

حساسة تجاه مشاعر الرجل، ولكن لأن حاجات الحب الأولية لديه تختلف عن تلك التي لديها، لا تستبق فطريا حاجاته.

ومن خلال إدراك حاجات الحب الأولية لدى الرجل، يمكن للمرأة أن تكون أكثر وعيا وحساسية لمصادر عدم الرضا لديه. وفيما يلي قائمة بأخطاء اتصال شائعة ترتكبها النساء فيما يتعلق بحاجات الحب الأولية لدى الرجل.

أخطاء ترتكبها النساء عادة	لماذا لا يشعر بأنه محبوب
١.تحاول أن تحسّن من سلوكه أو تساعده بتقديم نصح دون طلب.	١.يشعر بأنه غير محبوب لأنها لم تعد *تثق* به.
٢.تحاول أن تغير أو تتحكم في سلوكه بالبوح بضيقها أو مشاعرها السلبية. لا بأس أن تبوح بالمشاعر ولكن ليس حين تحاول التلاعب أو العقاب.)	٢.يشعر بأنه غير محبوب لأنها لا *تقبله* كما هو.
٣.لا تعترف بما قام به من أجلها ولكن تشتكي مما لم يقم به.	٣.يشعر بأنها تستخف به وأنه غير محبوب لأنها لا *تُقَدِّر* ما يقوم به.
٤.تقوم بتعديل سلوكه وتخبره بما يجب أن يفعل، كما لو أنه طفل.	٤.يشعر بأنه غير محبوب لأنه لا يشعر بأنها *معجبة* به.
٥.تعبر عن مشاعر انزعاجها بطريقة غير مباشرة بأسئلة بلاغية مثل "كيف يمكن أن تفعل ذلك؟"	٥.يشعر بأنه غير محبوب لأنه يشعر بأنها قد سحبت *استحسانها* منه. إنه لم يعد يشعر بأنه الإنسان الطيب.
٦.عندما يتخذ قرارا أو يقوم بمبادأة تقوم هي بتصحيحه أو تنتقده.	٦٠.يشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تشجعه على فعل الأشياء بنفسه.

وكما أن النساء يرتكبن بسهولة أخطاء عندما لا يفهمن ما يحتاج الرجال إليه أساسا. فالرجال كذلك يرتكبون أخطاء. الرجال عادة لا يميزون أساليب الاتصال غير اللائقة وغير التدعيمية للنساء. من الممكن أن يعرف الرجل أنها غير سعيدة معه. ولكن لا يستطيع أن يغير أسلوبه إذا لم يفهم *لماذا* تشعر هي بأنها غير محبوبة *وماذا* تحتاج.

وعن طريق إدراك حاجات المرأة الأولية، يستطيع الرجل أن يكون أكثر حساسية واحتراما لحاجاتها. وفيما يلي قائمة بأخطاء اتصال يرتكبها الرجال فيما يتصل بحاجات المرأة العاطفية الأولية

<u>أخطاء يرتكبها الرجال عادة</u>	<u>لماذا لا تشعر بأنها محبوبة</u>
١.إنه لا ينصت، ويتشتت انتباهه بسهولة، ولا يسأل أسئلة تدل على اهتمامه وحرصه.	١.تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يلاطفها أو لا يُبْدِي أنه *يهتم*.
٢.يأخذ مشاعرها حرفيا ويصححها. إنه يظن أنها تطلب حلولا ولهذا يقدم النصح.	٢.تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا *يفهمها*.
٣.ينصت ولكنه يغضب ويلومها لإزعاجها أو تثبيطها له.	٣.تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا *يحترم* مشاعرها.
٤.يقوم بالتقليل من أهمية مشاعرها وحاجاتها. ويجعل الأطفال أو العمل أكثر أهمية.	٤.تشعر بأنها غير محبوبة لأنه غير *مخلص* لها، ولا يُنْزِلُهَا منزلة خاصة.

أخطاء يرتكبها الرجال عادة	لماذا لا تشعر بأنها محبوبة
٥.عندما تكون متضايقة، يشرح لها لماذا هو على حق، ولماذا يجب أن لا تكون متضايقة.	٥.تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا *يصادق* على مشاعرها، وبدلا من ذلك يجعلها تشعر بأنها على خطأ وغير مدعومة.
٦.بعد أن ينصت لا يقول شيئا أو يبتعد عنها فقط.	٦.تشعر بعدم الأمن لأنها لا تحصل على *الطمأنة* التي تحتاج إليها.

عندما يفشل الحب

يفشل الحب لأن الناس يبذلون فطريا ما يريدون. ولأن حاجات الحب الأولية لدى النساء هي أن تُرعى، وأن تُفهم، وهَلُمَّ جرا، فإنها تمنح رجلها بصورة آلية الكثير من الرعاية والتفهم. هذا النوع من الدعم بالنسبة إلى الرجل يبدو غالبا كما لو أنها لا تثق به. فحاجته الأولية هي أن يُوثق به لا أن يُرْعَى.

وعندما لا يستجيب بطريقة إيجابية لرعايتها لا تستطيع هي أن تفهم لماذا لا يُقَدِّر ذلك الصنف من الدعم. وهو، بالطبع، يمنح صنفه الخاص من الحب، والذي لا تحتاج هي إليه. وبالتالي فهما يقعان في حلقة من الفشل في إشباع حاجات بعضهم البعض.

> تشتكي بيث، قائلة، "إنني فقط لا أستطيع الاستمرار في البذل ولا أحصل على مردود. إن آرثر لا يُقَدِّرُ ما أبذله. إنني أحبه، لكنه لا يحبني."

> آرثر يشكو، قائلا: "لا شيء أفعله ويكون حسنا بما فيه الكفاية. إنني لا أدري ماذا أفعل. لقد جربت كل شيء لكنها لا تزال لا تحبني. إنني أحبها ولكن يبدو أنه لا فائدة تُرْجى."

بيث وآرثر كانا متزوجين لثمان سنوات. لقد شعر كلاهما بالرغبة في التوقف لأنهما لا يشعران بأنهما محبوبان. ومما يثير السخرية، أنهما يزعمان أنهما يبذلان أكثر مما يحصلان عليه. كانت بيث تعتقد بأنها تعطي أكثر، بينما ظن آرثر بأنه يبذل الأكثر. كلاهما في الحقيقة كان يعطي ولكن لا أحد منهما كان يحصل على ما يريده أو ما يحتاج إليه.

إنهما حقا يحبان بعضهما، ولكن لأنهما لا يدركان حاجات شريكهما الأولية فإن حبهما لا يبلغ هدفه. كانت بيث تعطي ما تحتاج إلى أن تحصل عليه بينما كان آرثر يبذل ما كان يريده. وبالتدريج أصيبا بالإنهاك.

الكثير من الناس يتوقفون عندما تصبح العلاقة صعبة جدا. والعلاقة تصبح أكثر سهولة إذا فهمنا حاجات شريكنا الأولية. ومن غير أن نبذل أكثر ولكن ببذل ما هو مطلوب فإننا لا نصاب بالإنهاك. هذا الفهم لأنواع الحاجات الاثنتي عشرة المختلفة من الحب يبين لماذا تفشل محاولاتنا الودية الصادقة. ولإشباع شريكك، أنت تحتاج إلى أن تتعلم كيف تبذل الحب الذي يحتاج إليه هو أو هي بصورة *أولية*.

تَعَلَّمْ أن تنصت من دون أن تغضب

الأسلوب رقم واحد الذي به يستطيع الرجل أن ينجح في إشباع حاجات المرأة الأولية هو عن طريق الاتصال. والاتصال مهم بصورة خاصة على سطح الزهرة كما وضّحنا من قبل. وبإتقان الإنصات إلى مشاعر المرأة، يستطيع الرجل بفاعلية أن يُغْرِقَ المرأة بالرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والطمأنة.

إن إحدى أعظم المشكلات التي تواجه الرجال في الإنصات إلى النساء هو أنهم يصبحون محبطين أو مغضبين لأنهم ينسون أن النساء من الزهرة وأنهن من المفترض أن يتواصلن بطريقة مختلفة. المخطط التالي يوضح بعض الأساليب لتتذكر هذه الاختلافات ويعطي بعض الاقتراحات عما يمكن عمله.

كيف تنصت من دون أن تغضب

ماذا تتذكر	ماذا تفعل وماذا لا تفعل
١.تذكر أن الغضب يأتي من عدم فهم وجهة نظرها، وهذا ليس خطؤها على الإطلاق.	١.تحمل مسئولية أن تفهم. لا تَلُمْهَا لإزعاجها لك. ابدأ مرة أخرى محاولا أن تفهم.
٢.تذكر أن المشاعر قد لا تكون دائما معقولة في الحال، لكنها لا تزال صحيحة وتحتاج إلى تعاطف.	٢.تنفس بعمق. لا تقل شيئا! قم بالاسترخاء وتخل عن محاولة التحكم. حاول أن تتخيل كيف يمكن أن تشعر لو نظرت إلى العالم من خلال عينيها.

ماذا تتذكر

٣.تذكر أن الغضب ربما ينجم من عدم معرفة ماذا تفعل لتتحسن الأمور. حتى ولو لم تشعر هي مباشرة بتحسن، فإن إنصاتك وتفهمك يكون خير معين.

٤.تذكر أنه لا يلزمك أن توافق لكي تفهم وجهة نظرها أو لكي تُقَدَّرَ كمستمع جيد.

٥.تذكر أنه ليس عليك أن تفهم وجهة نظرها تماما لكي تنجح كمستمع جيد.

٦.تذكر أنك لست مسئولا عن كيفية شعورها. ربما يبدو كما لو أنها تلومك، ولكنها تحتاج حقا إلى أن تُفْهَمْ.

٧.تذكر أنها إذا جعلتك حقا غاضبا فإنها ربما لا تثق بك. توجد في داخل أعماقها طفلة مذعورة تخاف من أن تبوح، طفلة مجروحة وتحتاج إلى لطفك وحبك.

ماذا تفعل وماذا لا تفعل

٣.لا تلمها لعدم شعورها بتحسن من جراء حلولك. كيف لها أن تشعر بتحسن عندما لا تكون حلولك هي ما تحتاج إليه. قاوم الرغبة المُلِحَّة في تقديم حلول.

٤.إذا كنت تريد أن تعبر عن وجهة نظر مختلفة تأكد من أنها انتهت وأعد صياغة وجهة نظرها قبل أن تعطي وجهة نظرك. لا ترفع صوتك.

٥.دعها تعرف أنك لم تفهم ولكنك تريد ذلك. تحمل مسئولية عدم فهمك؛ لا تحكم عليها أو تلمِّح بأنه لا يمكن فهمها.

٦.امتنع عن الدفاع عن نفسك حتى تشعرَ بأنك تفهمها وتهتم. من المقبول بعد ذلك أن تشرح موقفك أو تعتذر.

٧.لا تتجادل مع مشاعرها وآرائها. خذ وقتا مستقطعا وناقش الأمور لاحقا عندما تكون هناك شحنة انفعالية أقل. مارس أسلوب رسالة الحب كما هو مبين في الفصل ١١.

عندما يستطيع رجل أن ينصت إلى مشاعر امرأة من دون أن يغضب أو يشعر بالإحباط، فإنه يقدم لها هدية جميلة. إنه يجعل التعبير عن نفسها أمرا مأمونا. وكلما كانت أكثر قدرة على التعبير عن نفسها، كلما كانت أكثر شعورا بأنها مسموعة، ومفهومة، وكلما كانت أكثر قدرة على إعطاء الرجل الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع الودي الذي يحتاج إليه.

فن تمكين الرجل

تماما كما أن الرجل يحتاج إلى أن يَتَعَلَّمَ فن الإنصات لكي يشبع حاجات الحب الأولية للمرأة، تحتاج النساء إلى أن يتعلمن فن التمكين. عندما تستخدم المرأة دعم الرجل، فإنها تُمَكِّنُهُ من أن يكون كأفضل ما يستطيع أن يكون. يشعر الرجل بالتمكين عندما يكون موثوقا به، ومقبولا، ومُقدرا، ومعجبا به، ومُستحسَنا، ومُشجَّعا.

وكما هو الحال في قصتنا عن الفارس في الدرع اللامع، كثير من النساء يحاولن مساعدة رجلهن بتحسينه ولكن دون علمهن يضعفنه أو يجرحنه. إن أي محاولة لتغييره تذهب بالثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع الودي التي هي حاجاته الأولية.

وسر تمكين الرجل هو أن لا تحاولي أبدا تغييره أو تحسينه. من المؤكد أنك ربما تودين منه أن يتغير-تماما لا تطيعي تلك الرغبة. وإذا هو طلب النصح بصورة مباشرة ومحددة فقط فإنه يكون منفتحا للمساعدة في التغيير.

سر تمكين الرجل هو أن
لا تحاولي أبدا تغييره أو تحسينه.

قدمي الثقة وليس النصح

يعتبر تقديم النصح لفتة ودية على سطح الزهرة. ولكن الأمر ليس كذلك على سطح المريخ. والنساء بحاجة إلى أن يتذكرن أنّ أهل المريخ لا يقدمون النصح إلا إذا طُلب ذلك مباشرة. وطريقة التعبير عن الحب هو أن تثق بأنّ الشخص الآخر من أهل المريخ سيحل مشكلاته بنفسه.

هذا لا يعني أن على المرأة أن تخمد مشاعرها—من المقبول بالنسبة إليها أن تشعر بالإحباط أو حتى بالغضب، ما دامت لا تحاول تغييره. وأي محاولة لتغييره تعتبر غير تدعيمية وذات نتيجة عكسية.

عندما تحب امرأة رجلا، فإنها تبدأ في الغالب في محاولة تحسين علاقتهما. وفي فورة حماسها تجعله هدفا لتحسيناتها. وتبدأ عملية تدريجية لإعادة تأهيله ببطء.

لماذا يقاوم الرجال التغيير

إنها تحاول بطرق لا تحصى أن تغيره أو تحسنه. وهي تظن أن محاولاتها لتغييره تعبير عن الحب، ولكنه يشعر بأنه محكوم، ومُتَلاعَبٌ به، ومرفوض، وغير محبوب. وسيرفضها بعناد لأنه يشعر

بأنها ترفضه. وعندما تحاول امرأة تغيير رجل، فإنه لا يحصل على الثقة، والتقبل الودي الذي يحتاج إليه حقا لكي يتغير وينمو.

عندما أسأل غرفة مملوءة بمئات النساء والرجال أجد لديهم جميعا نفس الخبرة: كلما حاولت المرأة أكثر أن تغير الرجل، كلما كانت مقاومة الرجل أكبر.

والمشكلة هي أنه عندما يقاوم الرجل محاولاتها لتحسينه، فإنها تسيء تفسير استجابته. وتظن خطأ بأنه غير مستعد للتغير، ربما لأنه لا يحبها بدرجة كافية. ولكن الحقيقة هي أنه يقاوم التغيير لأنه يعتقد بأنه غير محبوب بدرجة كافية. وعندما يشعر الرجل بأنه موثوق به، ومقبول، ومقدّر، وهَلُمَّ جرا، فسيبدأ بصورة آلية بالتغير والنمو، والتحسن.

نوعان من الرجال/نوع واحد من السلوك

هناك نوعان من الرجال. أحدهما يصبح دفاعيا ومعاندا لدرجة لا تصدق عندما تحاول المرأة تغييره، بينما سيوافق الآخر على التغير ولكن ينسى لاحقا ويرتد إلى السلوك القديم. والرجل يقاوم إما بطريقة إيجابية أو سلبية.

وعندما لا يشعر الرجل بأنه محبوب كما هو، فسيكرر السلوك غير المقبول بوعي أو بلا وعي. إنه يشعر بإجبار داخلي لتكرار السلوك حتى يشعر بأنه محبوب ومقبول.

ولكي يحسِّن الرجل من نفسه يحتاج إلى أن يشعر بأنه محبوب بأسلوب مقبول. وإلا فإنه سيدافع عن نفسه ويبقى كما هو. إنه يحتاج

إلى أن يشعر بأنه مقبول كما هو فقط، ومن ثم، سيبحث هو، بطريقته الخاصة، عن طرق للتحسّن.

الرجال لا يرغبون في أن يُحَسَّنوا

كما أن الرجال يرغبون في أن يوضحوا لماذا يجب على النساء أن لا ينزعجن، ترغب النساء في أن توضِّحن لماذا يجب على الرجال أن لا يتصرفوا بالطريقة التي يتصرفون بها. تماما كما يخطئ الرجال بمحاولة "إصلاح" المرأة، تخطئ النساء بمحاولة "تحسين" الرجال.

الرجال يرون العالم من خلال عيون مريخية. وشعارهم هو "لا تصلحه، إذا لم يكن معطوبا." وعندما تحاول امرأة تغيير رجل. فإنه يستقبل الرسالة على أنها تظن أنه معطوب. وهذا يؤلم الرجل ويجعله دفاعيا جدا. إنه لا يشعر بأنه محبوب ومحترم.

أفضل أسلوب لمساعدة الرجل لكي ينمو هو التخلي عن *محاولة* تغييره بأي أسلوب.

يحتاج الرجل إلى أن يُقْبَلَ بغض النظر عن عيوبه. وتَقَبُّلُ عيوب الشخص ليس سهلا، خاصة عندما ندرك كم بإمكانه أن يصبح أفضل. ولكن، يصبح الأمر أيسر عندما نفهم أنّ أفضل أسلوب لمساعدته لكي ينمو هو التخلي عن *محاولة* تغييره بأي أسلوب.

في المخطط التالي قائمة بالأساليب التي بها تستطيع المرأة أن تدعم الرجل في النمو والتغير بالامتناع عن محاولة تغييره بأي أسلوب.

كيف تتوقفين عن محاولة تغيير الرجل

ماذا تحتاج المرأة إلى أن تتذكر	ماذا تستطيع المرأة أن تفعل
١. تذكري: لا تطرحي عليه أسئلة كثيرة عندما يكون متضايقا وإلا فسيشعر بأنك تحاولين تغييره.	١.تجاهلي أنه متضايق إلا إذا أراد أن يتحدث إليك عن ذلك. أظهري شيئا من الاهتمام المبدئي، ولكن ليس كثيرا، كدعوة للحديث.
٢.تذكري: توقفي عن محاول تحسينه بأي أسلوب. إنه يحتاج إلى حبك، وليس إلى الرفض، لكي ينمو.	٢.ثقي به في أن ينمو بنفسه. شاركيه في مشاعرك بصدق ولكن دون المطالبة بأن يتغير.
٣.تذكري: عندما تقدمين نصحا من دون طلب فربما يشعر بأنه غير موثوق به، أو محكوم، أو مرفوض.	٣.تمرني على الصبر وثقي بأنه سيتعلم بنفسه ما يحتاج إلى أن يتعلمه. انتظري حتى يطلب نصيحتك.
٤.تذكري: عندما يصبح الرجل عنيدا ويقاوم التغيير فإنه لا يشعر بأنه محبوب؛ إنه خائف من الاعتراف بأخطائه لخوفه من أن يكون غير محبوب.	٤.تمرني على أن تظهري له بأنه لا يلزمه أن يكون كاملا ليستحق حبك. تمرني على الصفح (انظري فصل ١١).
٥.تذكري: إذا قدمت تضحيات وتأملين أن يفعل نفس الشيء من أجلك فإنه سيشعر عندئذ بأنه تحت ضغط ليتغير.	٥.تمرني على القيام بأشياء من أجل نفسك ولا تعتمدي عليه ليجعلك سعيدة.

ماذا تحتاج المرأة إلى أن تتذكر

٦.تذكري: يمكن أن تبوحي بمشاعر سلبية دون أن تحاولي تغييره. وعندما يشعر بأنه مقبول يكون من السهل عليه أن ينصت.

٧.تذكري: إذا أعطيته توجيهات واتخذت عنه قرارات فسيشعر بأنك تقومين بتصحيحه وأنه محكوم.

ماذا تستطيع المرأة تفعل

٦.عندما تشركينه في مشاعرك. دعيه يعرف بأنك لا تحاولين أن تخبريه ماذا عليه أن يفعل ولكن تريدين منه أن يأخذ مشاعرك بعين الاعتبار.

٧.استرخي وتنازلي. تمرني على تقبل العيوب. اجعلي مشاعره أهم من الكمال ولا توبخيه أو تصححيه.

وكلما تعلم الرجال والنساء أن يساندوا بعضهم بعضا بالطريقة الأمثل لحاجاتهم المتفردة، فسيصبح التغير والنمو آليا. وبوعي أعظم بحاجات شريكك الست الأولية تستطيع إعادة توجيه دعمك الودي بحسب حاجاته وأن تجعل علاقاتك أكثر سهولة بصورة دراماتيكية وأكثر إشباعا.

الفصل التاسع

كيف
تتفادى المجادلات

إنّ أحد أكثر التحديات صعوبة في علاقات الحب لدينا هو التعامل مع الاختلافات والخلافات. في الغالب حين يختلف الأزواج يمكن أن تتحول مناقشاتهم إلى مجادلات ثم من دون إنذار إلى معارك. وفجأة يتوقفون عن الحديث بشكل ودي ويبدأ بعضهم يجرح بعضا بشكل آلي: يلومون. ويشتكون. ويتهمون. وتكثر مطالبهم. ويستاؤون. ويتشككون.

الرجال والنساء الذين يتجادلون بهذا الأسلوب يجرحون ليس فقط مشاعرهم، ولكن علاقاتهم أيضا. كما أنّ الاتصال هو العنصر الأكثر أهمية في العلاقة. فإن المجادلات يمكن أن تكون العنصر الأكثر تدميرا. لأنه كلما اقتربنا من بعضنا البعض، كلما كان من السهل أن يجرح بعضنا بعضا.

كما أنّ الاتصال هو العنصر الأكثر أهمية في العلاقة، فإن المجادلات يمكن أن تكون العنصر الأكثر تدميرا.

من الناحية العملية أوصي بأن لا يتجادل الزوجان. فحين يكون شخصان غير مرتبطين جنسيا يكون من السهل جدا أن يبقيا منفصلين وموضوعيين عندما يتجادلان أو يتحاوران. ولكن عندما يتجادل زوجان مرتبطان عاطفيا وبخاصة مرتبطان جنسيا. فإنهما وبسهولة يأخذان الأمر بشكل شخصي جدا.

وكقاعدة أساسية: لا تجادل أبدا. بدلا من ذلك ناقش الحجج المؤيدة والحجج المناقضة لأمر ما. تفاوض حول ما تريد ولكن لا تجادل. بالإمكان أن تكون أمينا، ومنفتحا، ويمكن حتى أن تعبر عن مشاعر سلبية دون مجادلات أو مخاصمات.

بعض الأزواج يتجادلون طول الوقت، ويموت حبهم تدريجيا. وعلى الطرف الآخر. يكبت بعض الأزواج مشاعرهم الصادقة من أجل تفادي الصراع ولكي لا يتجادلون. ونتيجة لكبت مشاعرهم الحقيقية يفقدون الصلة بمشاعرهم الودية كذلك. أحد الأزواج يشن حربا والآخر يشن حربا باردة.

والأفضل للزوجين أن يجدا توازنا بين هذين الطرفين. فإذا تذكرنا أننا من كواكب مختلفة وتمكنّا بالتالي من تطوير مهارات اتصال جيدة، يكون من الممكن تلافي المجادلات دون كبت المشاعر السلبية والأفكار والرغبات المتصارعة.

ماذا يحدث عندما نتجادل

ومن دون أن ندرك كيف أنّ الرجال والنساء مختلفين من السهل جدا أن ندخل في مجادلات لا تؤذي فقط شريكنا بل وأنفسنا أيضا. وسر تفادي المجادلات هو الاتصال الودي المليء بالاحترام.

والاختلافات واختلاف وجهات النظر لا تؤلم بقدر الأسلوب الذي نعبر به عنها. في الحالة المثالية ليس من المحتم أن تكون المجادلة مؤلمة، ويمكن بدلا من ذلك أن تكون ببساطة مناقشة ممتعة تعبر عن اختلافاتنا واختلاف وجهة نظرنا. (ما لا يمكن تفاديه أن كل الأزواج ستكون لهم اختلافات ويختلفون من وقت إلى آخر.) ولكن عمليا معظم الأزواج يبدأون الجدال حول أمر واحد ثم. بعد خمس دقائق. يتجادلون حول الأسلوب الذي يتجادلون به.

معظم الأزواج يبدأون الجدال حول أمر واحد ثم، بعد خمس دقائق، يتجادلون حول الأسلوب الذي يتجادلون به.

ومن دون علم يبدأ يجرح بعضهم بعضا، والذي كان من الممكن أن يكون محاولة بريئة. يمكن حلها بسهولة بفهم متبادل وبتَقَبُّل لاختلافاتنا، يتطور إلى معركة. ويرفضون أن يتقبلوا ويتفهموا محتوى وجهة نظر شريكهم بسبب الأسلوب الذي تم تناولها به.

وحل الجدال يتطلب توسيع أو مد وجه نظرنا لتشمل وتتحد مع وجهة نظر أخرى. وللقيام بهذا التوسع نحتاج إلى أن نشعر بأننا نلقى

التقدير والاحترام. وإذا كان موقف شريكنا غير ودي، فيمكن في الحقيقة أن يتأذى تقدير الذات لدينا بتبني وجهة نظرهم.

كلما كنّا أكثر قربا من شخص ما، كلما كانت الصعوبة أكبر في أن نسمع بموضوعية وجهة نظرهم من دون رد فعل تجاه مشاعرهم السلبية. ولحماية أنفسنا من الشعور باستحقاق احتقارهم واستهجانهم تبرز الدفاعات الآلية لمقاومة وجهة نظرهم. وحتى لو اتفقنا مع وجهة نظرهم، ربما نستمر بعناد في المجادلة بشأنها.

لماذا تؤلم المجادلات

إنّ *ما* يؤلم ليس ما نقوله ولكن *كيف* نقوله. من المعتاد جدا أنّ الرجل إذا شعر بالتحدي، فإنه يركز انتباهه على كونه على صواب وينسى أن يكون لطيفا كذلك. وبصورة آلية تتناقص قدرته على الاتصال بطريقة تتسم باللطف، والاحترام، وبنبرات تطمينية. إنه لا يعي كم يبدو غير مكترث ولا بمدى الألم الذي يسببه ذلك لشريكته. وفي مثل هذه الأوقات، يمكن أن يبدو أي اعتراض بسيط وكأنه هجوم على المرأة؛ والطلب يتحول إلى أمر. ومن الطبيعي أن تشعر المرأة بمقاومة هذه الأسلوب غير الودي، حتى ولو كانت في ظروف أخرى أكثر تقبلا لمحتوى ما كان يقوله.

إن الرجل يؤذي دون علم شريكته بالتحدث بهذا الأسلوب غير الاكتراثي ثم يمضي ليبين لماذا يجب أن لا تكون متضايقة. إنه يفترض خطأ بأنها تقاوم محتوى وجهة نظره، بينما الحقيقة هي إن التعبير

الذي لا يتسم باللطف هو ما يضايقها. ولأنه لا يفهم رد فعلها، فإنه يركز على شرح ميزة ما يقول بدلا من تصحيح الأسلوب الذي يتحدث به.

إنه ليس لديه أي فكرة *بأنه* يستهل جدالا؛ ويظن *أنها* تجادله. ويدافع هو عن وجهة نظره بينما تدافع هي عن *نفسها* تجاه تعبيراته الحادة، المؤلمة لها.

عندما يتجاهل الرجل احترام مشاعر المرأة المجروحة فإنه لا يصادق عليها ويزيد من ألمها. ومن الصعب عليه أن يفهم ألمها لأنه غير حساس مثلها للتعليقات والنبرات غير الاكتراثية. وبالتالي، فمن الممكن حتى الا يدرك الرجل مدى الألم الذي يسببه لشريكته ويستثير بذلك مقاومتها.

وبطريقة مشابهة، لا تدرك النساء مدى ما يسببن من ألم للرجال. وبعكس الرجال، عندما تشعر المرأة بالتحدي تصبح نبرة حديثها بصورة آلية معبرة باضطراد عن عدم الثقة والرفض. هذا النوع من الرفض أكثر إيلاما للرجل خاصة عندما يكون مرتبطا عاطفيا.

والنساء يبدأن المجادلات ويقمن بتصعيدها أولا بالتعبير عن مشاعرهن السلبية تجاه سلوك شريكهن ثم بتقديم النصح دون طلب. فعندما تهمل المرأة تخفيف مشاعرها السلبية بإشارات ثقة وتقبل، يستجيب الرجل سلبيا، تاركا المرأة في حيرة. وهي مرة أخرى لا تعي كم هي مؤلمة عدم ثقتها به.

ولتفادي الجدال نحن نحتاج إلى أن نتذكر أنّ شريكنا يعترض لا على ما نقوله ولكن كيف نقوله. يتطلب الأمر اثنين ليحدث الجدال، ولكن يتطلب الأمر واحدا لإيقافه. وأفضل طريقة لإيقاف الجدال هي

القضاء عليه في المهد. تَحَمّلْ مسؤولية إدراك متى يتحول اعتراض إلى جدال. توقف عن الحديث وخذ وقتا مستقطعا. فكر مليا في طريقة مباشرتك لشريكك. حاول أن تفهم كيف أنك لا تمنحه ما يحتاج إليه. ثم، بعد مرور بعض الوقت، عد وتحدث مرة أخرى ولكن بأسلوب لطيف ملؤه الاحترام. إن الأوقات المستقطعة تتيح الفرصة لنا لنبرد، ونداوي جراحنا، ونستعيد توازننا قبل أن نحاول الاتصال مرة أخرى.

أربع كلمات لتجنب الألم

توجد بصورة رئيسة أربع مواقف يتخذها الأفراد لتفادي التعرض للألم في المجادلات. وهي مجموعة في أربع كلمات: قاتل، اهرب، تظاهر، طوِّق[1]. كل موقف من هذه المواقف يقدم ربحا محدودا، ولكن على المدى البعيد كلها ذات نتائج عكسية. دعونا نستكشف كلا من هذه المواقف.

١. *القتال*. يأتي هذا الموقف بالتأكيد من المريخ. فعندما يصبح الحديث غير ودي وغير تدعيمي يبدأ بعض الناس فطريا بالقتال. ويتحولون مباشرة إلى موقف هجومي. وشعارهم هو "أفضل دفاع هو الهجوم القوي." فهم يهاجمون باللوم، وبإصدار حكم سلبي على شريكهم، وانتقاده، وجعله يبدو على خطأ. ويميلون إلى أن يبدأوا بالصراخ والتعبير عن كثير من الغضب. ودافعهم الداخلي هو أن يُكْرِهُوا

---

[1] الكلمات الأربع The Four Fs تبدأ في لغة الكتاب الأصلية بالحرف F، وهي fight = قاتل، flight = اهرب، fake = تظاهر، و fold = طوِّق.

شريكهم على حبهم ودعمهم. وعندما يتراجع شريكهم، يفترضون أنهم قد انتصروا، ولكن الحقيقة هي أنهم قد خسروا.

الإكراه دائما يضعف الثقة في العلاقة.

الإكراه دائما يضعف الثقة في العلاقة. أنْ تشق طريقك نحو تحقيق ما تريد عن طريق جعل الآخرين يظهرون على خطأ أسلوب مضمون له أن يفشل في أي علاقة. عندما يتقاتل الزوجان فإنهما يفقدان تدريجيا قدرتهما على أن ينفتحا ويكونا حساسين. فالنساء ينغلقن ليحمين أنفسهن والرجال يصمتون ويتوقفون عن الرعاية بنفس القدر. وبالتدريج يفقدون أي حب كان في البداية.

٢. *الهروب*. يأتي هذا الموقف أيضا من المريخ. فلتفادي المواجهة ربما يعتزل أهل المريخ في كهوفهم ولا يعودون أبدا. وهذا مثل الحرب الباردة. إنهم لا يتكلمون ولا شيء ينحل. هذا العدوان-السلبي كسلوك ليس مثل أخذ وقت مستقطع ومن ثم العودة والتحدث وحل الأشياء بأسلوب ودي.

إن أهل المريخ يخافون من المواجهة ويفضلون أن ينهزموا ويتحاشوا التحدث عن أي موضوع يمكن أن يتسبب في مجادلة. إنهم يمشون على قشر بيض في العلاقة. والنساء عادة يشتكين من أنّ عليهن أن يمشين على قشر بيض، ولكن الرجال أيضا يفعلون ذلك. هذا متأصل جدا في الرجال إلى درجة أنهم حتى لا يدركون كم يمارسونه.

وبدلا من الجدال، يتوقف بعض الأزواج ببساطة عن الكلام عن خلافاتهم. وطريقتهم في محاولة الحصول على ما يبتغون هو عقاب شريكهم بإمساك الحب عنه. إنهم لا يبرزون ويجرحون شركاءهم مباشرة، مثل المهاجمين. لكنهم بدلا من ذلك يجرحونهم بطريقة غير مباشرة عن طريق حرمانهم ببطء من الحب الذي يستحقونه. وبالإمساك عن الحب يكون لدى شركائنا بالتأكيد قَدْرٌ أقل ليقدِّموه لنا.

والربح قصير الأجل هو السلام والانسجام، ولكن إذا لم يتم تناول الأمور ولم يتم الاستماع إلى المشاعر فإن الاستياء سيتعاظم. وعلى المدى الطويل، سيفقدون الصلة بالمشاعر العاطفية الودية التي تجذبهم إلى بعض. ويميلون في العادة إلى زيادة جرعات العمل أو الأكل أو أشكال الإدمان الأخرى كطريقة لتخدير المشاعر المؤلمة التي لم يتم حلها.

٣. *التظاهر*. يأتي هذا الموقف من الزهرة. لتفادي التعرض للألم في أي مواجهة يتظاهر هذا الشخص بأن لا توجد هناك أي مشكلة. تضع هي ابتسامة على وجهها وتظهر كأنها متوافقة جدا وسعيدة بكل شيء. لكن، مع الوقت تصبح هؤلاء النسوة مستاءات باضطراد؛ فهن دائما يعطين شركائهن ولكن لا يحصلن في المقابل على ما يحتجن إليه. هذا الاستياء يؤدي إلى لجم التعبير الطبيعي عن الحب.

إنهن خائفات من أن يكنّ مخلصات في مشاعرهن، ولهذا يحاولن أن يجعلن كل شيء يبدو "على ما يرام، وجيد، وحسن." يستعمل الرجال عادة هذه العبارات، ولكنها تعني بالنسبة إليهم شيئا مختلفا تماما. إنه يعني "كل شيء على ما يرام لأنني أتعامل معه بنفسي" أو

"الأمور جيدة لأنني أعرف ماذا أفعل" أو "الأمور حسنة لأنني أتدبرها، ولا أحتاج إلى أي مساعدة." بعكس الرجل، عندما تستعمل المرأة هذه التعبيرات ربما تكون علامة على أنها تحاول تجنب صراع أو مجادلة.

ولتلافي تحريك الأمواج، يمكن حتى أن تخدع المرأة نفسها وتعتقد أن كل شيء على ما يرام، وفي خير بينما الواقع غير ذلك. إنها تضحي برغباتها، وحاجاتها، ومشاعرها لتفادي احتمالية الصراع.

٤. *التطويق.* هذا الموقف يأتي من الزهرة أيضا. هذا الشخص يستسلم بدلا من أن يجادل. وسيقبلون اللوم ويتحملون مسئولية أي شيء يزعج شريكهم. إنهم على المدى القصير يخلقون ما يظهر أنه علاقة ودية وتدعيمية للغاية، ولكنهم ينتهون إلى فقد ذواتهم.

شكا لي أحد الرجال مرة من زوجته. قال، "إنني أحبها جدا. إنها تعطيني كل شيء أريده. وشكواي الوحيدة هي أنها غير سعيدة." لقد قضت زوجته عشرين عاما تنكر ذاتها من أجل زوجها. لم يحدث قط أن تخاصما، ولو سألتها عن علاقتها فستقول "إنّ علاقتنا رائعة. زوجي حبيب للغاية. والمشكلة الوحيدة هي أنا. إنني مكتئبة ولا أعلم لماذا."
إنها مكتئبة لأنها كانت تنكر ذاتها بكونها متوافقة مدة عشرين عاما.

ولإرضاء شركائهم يستشعر هؤلاء الأفراد حدسيا رغبات شركائهم ويصوغون أنفسهم من أجل إرضائهم. وبالفعل، يستاؤون من أنّ عليهم أن يبذلوا أنفسهم من أجل الحب.

وأي نوع من الرفض يكون مؤلما للغاية لأنهم قد رفضوا ذواتهم بدرجة كبيرة. إنهم ينشدون تلافي الرفض بأي ثمن ويريدون أن ينالوا

الحب من الجميع. وفي هذه العملية يتنازلون حرفيا عن ذواتهم.

ربما وجدت نفسك في إحدى هذه المجموعات أو في كثير منها. الناس عادة يتحركون من واحدة إلى أخرى. وفي كل واحدة من هذه الاستراتيجيات يكون قصدنا هو حماية أنفسنا من التعرض للألم. وبكل أسف لا تنجح هذه المحاولات. وما ينجح هو أن تُعَيَّنَ المجادلات وتُوضع نهاية لها. خذ وقتا مستقطعا حتى تسكن ثم عد وتكلم مرة أخرى. تمرن على الاتصال بتفاهم واحترام متزايد للجنس الآخر وستتعلم بالتدريج تفادي المجادلات والمخاصمات.

لماذا نتجادل

يتجادل الرجال والنساء عادة حول المال، والجنس، والقرارات، وجدول الترتيبات، والقيم، وتربية النشء، ومسئوليات البيت. ولكن هذه المناقشات والمفاوضات تتحول إلى مجادلات مؤلمة لسبب واحد-لأننا لا نشعر بأننا محبوبون. والألم العاطفي ينجم عن عدم شعورنا بالحب، وعندما يشعر الشخص بألم عاطفي من الصعوبة أن يكون مُحِبًا.

ولأن النساء لسن من المريخ، فإنهن لا يدركن فطريا ما يحتاج إليه الرجل ليتعامل بنجاح مع الاختلافات والخلافات. والأفكار والمشاعر والرغبات المتصارعة تعتبر تحديا للرجل. وكلما كان أقرب إلى المرأة، كلما كان أصعب عليه أن يتعامل مع الخلافات والاختلافات. وعندما لا ترضى عن شيء ما كان قد فعله، يميل هو إلى أخذ الأمر بشكل شخصي جدا ويشعر بأنها لا تحبه.

يستطيع الرجل أن يتعامل بشكل أفضل مع الاختلافات والخلافات حين تكون حاجاته العاطفية مشبعة. ولكن، حين يكون محروما من الحب الذي يحتاج إليه، يصبح دفاعيا ويبدأ الجانب المظلم منه في البروز، وبطريقة فطرية يسحب سيفه.

ربما يبدو ظاهريا أنه يجادل حول الموضوع (المال، المسئوليات، وهلم جرا)، ولكن السبب الحقيقي الذي دعاه إلى سحب سيفه هو أنه لا يشعر بأنه محبوب. وعندما يجادل الرجل حول المال، أو الترتيبات، أو الأطفال، أو أي موضوع آخر ربما يكون خِفْيَةً يجادل من أجل أحد الأسباب التالية:

الأسباب الخفية لجدال الرجل

السبب الخفي لجداله	إلى ماذا يحتاج لكي لا يجادل
١. "أنا أتضايق عندما تنزعج بسبب أقل شيء أفعله أو لا أفعله. أشعر بأنني عرضة للانتقاد، ومرفوض وغير مقبول."	١. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول كما هو. وهو يشعر بدلا من ذلك بأنها تحاول أن تحسّنه.
٢. "أنا أتضايق عندما تبدأ بإخباري كيف يجب أن أعمل الأشياء. إنني لا أشعر بأنها مُعْجَبَةٌ بي. بدلا من ذلك أشعر وكأنني أُعامل كطفل."	٢. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنها مُعْجَبَةٌ به. وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه يتعرض للإذلال.

السبب الخفي لجداله	إلى ماذا يحتاج لكي لا يجادل
٣."أنا أتضايق عندما تلومني لتعاستها. إنني لا أشعر بأنني أشَجّع لأن أكون فارسها في الدرع اللامع."	٣.إنه يحتاج إلى أن يُشَجّع. وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه يريد أن ينسحب.
٤."أنا أتضايق عندما تشتكي من مقدار ما تقوم به أو مدى ما تشعر به من عدم التقدير. هذا يجعلني أشعر بأنني لا أتلقى التقدير للأشياء التي أقوم بها من أجلها."	٤.إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مُقَدّر حق قدره. وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه ملوم، وغير معترف به، وعاجز.
٥."أنا أنزعج عندما تقلق بشأن أي شيء قد يجري على نحو خاطئ. إنني لا أشعر بأنها تثق بي."	٥.إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه تثق به وتقدره لإسهامه في طمأنتها. وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه مسئول عن قلقها.
٦."أنا أتضايق عندما تتوقع أن أفعل أشياء أو أتكلم عندما تريد مني ذلك. إنني لا أشعر بأنني مقبول أو محترم."	٦.إنه يحتاج إلى أن يُقْبَلَ كما هو تماما. وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه محكوم وتحت ضغط لكي يتكلم ولهذا لا يكون لديه ما يقوله. هذا يجعله يشعر بأنه لن يرضيها أبدا.

السبب الخفي لجداله	إلى ماذا يحتاج لكي لا يجادل
٧. "أنا أتضايق عندما تشعر بالألم مما أقوله. أشعر بأنها تسيء الظن بي وتسيء فهمي وتدفعني بعيدا."	٧. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول ومَوْثُوقٌ به. وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه مرفوض وغير مغفور له.
٨. "أنا أتضايق عندما تتوقع أن أقرأ أفكارها. إنني لا أستطيع. هذا يجعلني أشعر بالأسف وعدم الكفاءة."	٨. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه مستحسن ومقبول. وهو يشعر بدلا من ذلك بأنه فاشل.

إن إشباع حاجات الرجل الأولية العاطفية سيخفف من ميله إلى الانخراط في مجادلات مؤلمة. وبطريقة آلية سيكون قادرا على أن يستمع ويتحدث باحترام وتفهم ورعاية أكبر. بهذا الأسلوب يمكن أن يتم حل المجادلات، واختلاف وجهات النظر، والمشاعر السلبية عن طريق الحديث، والتفاوض، والتنازلات دون تصعيدها إلى مجادلات مؤلمة.

والنساء أيضا يساهمن في المجادلات المؤلمة ولكن لأسباب أخرى. يمكن في الظاهر أن تجادل عن التمويل، أو المسئوليات، أو موضوعات أخرى. ولكنها سرا في الداخل تقاوم شريكها بسبب بعض هذه الأسباب التالية.

الأسباب الخفية لجدال المرأة

السبب الخفي لجدالها	إلى ماذا تحتاج لكي لا تجادل
١. "أنا أتضايق عندما يقلل من أهمية مشاعري أو مطالبي. أشعر بأنني منبوذة وغير مهمة."	١. إنها تحتاج إلى أن تُصَدَّقَ وتُقَدَّر. وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها محكوم عليها سلبيا ومهملة.
٢. "أنا أتضايق عندما ينسى أن يقوم بعمل الأشياء التي طلبتها. ومن ثم أبدو كأنني مصدر إزعاج. أشعر كأنني أستجدي مساندته."	٢. إنها تحتاج إلى أن تشعر بأنها محترمة وحاضرة في ذهنه. وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها مهملة وفي أدنى قائمة أولوياته.
٣. "أنا أتضايق عندما يلومني لكونه منزعجا. أشعر كأنني يجب أن أكون مثالية لكي أنال الحب. إنني لست مثالية."	٣. إنها تحتاج منه إلى أن يتفهم لماذا هي منزعجة ويعيد طمأنتها بأنها لا تزال محبوبة وأنها ليس من الواجب أن تكون مثالية. وهي تشعر بدلا من ذلك بعدم الأمان من أن تكون كما هي.
٤. "أنا أتضايق عندما يرفع صوته أو يبدأ بسرد قائمة تبين لماذا هو على حق. هذا يجعلني أشعر وكأنني مخطئة وهو لا يهتم بوجهة نظري."	٤. إنها تحتاج إلى الشعور بأنها مفهومة ومحترمة. وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها غير مسموعة، ومضطهدة، ومسحوقة.

السبب الخفي لجدالها	إلى ماذا تحتاج لكي لا تجادل
٥. أنا لا أحب موقفه الاستعلائي عندما أطرح أسئلة تتعلق بقرارات نحتاج إلى أن نتخذها. هذا يجعلني أشعر كأنني حِمْلٌ عليه أو أنني أضيع وقته."	٥. إنها تحتاج إلى أن تشعر بأنه يهتم بمشاعرها ويحترم حاجتها للحصول على المعلومات. وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها لا تلقى الاحترام والتقدير.
٦. "أنا أتضايق عندما لا يجيب على أسئلتي أو تعليقاتي. هذا يجعلني أشعر بأنني غير موجودة."	٦. إنها تحتاج إلى الشعور بالاطمئنان إلى أنه ينصت إليها وأنه يهتم. وهي تشعر بدلا من ذلك بأنها مهملة ومحكوم عليها.
٧. "أنا أتضايق عندما يشرح لي لماذا يجب أن لا أشعر بالألم، أو القلق، أو الغضب، أو أي شيء آخر. أشعر بأنني غير مُصَدَّقَةٍ وغير مدعومة."	٧. إنها تحتاج إلى الشعور بأنها مُصدّقة ومفهومة. بدلا من ذلك تشعر هي بأنها غير مدعومة، وغير محبوبة، ومستاءة.
٨. "أنا أتضايق عندما يتوقع مني أن أكون أكثر استقلالية. هذا يجعلني أشعر بأنه من الخطأ أو الضعف أن تكون لدي مشاعر."	٨. إنها تحتاج إلى الشعور بأنها محترمة ومعززة، خاصة عندما تشارك مشاعرها. وهي بدلا من ذلك تشعر بعدم الأمن وعدم الحماية.

على الرغم من أن كل هذه المشاعر والحاجات صادقة، لكن في العادة لا يتم التعامل معها والتعبير عنها مباشرة. وتتراكم بدلا من ذلك في الداخل ثم تتفجر خلال مجادلة. أحيانا يتم مواجهتها مباشرة، ولكن في العادة تظهر ويتم التعبير عنها عن طريق قسمات الوجه، أو وضع الجسم، أو نبرة الصوت.

يحتاج الرجال والنساء إلى أن يفهموا ويتعاونوا بشأن الأمور الشخصية الحساسة وأن لا يستاؤوا منها. أنت ستطرق المشكلة الحقيقية بمحاولة التخاطب بأسلوب يؤدي إلى إشباع الحاجات العاطفية لشريكك. وعندها يمكن أن تصبح المجادلة بصدق محادثات تدعمية تبادلية وضرورية لحل الاختلافات والخلافات والتغلب عليها.

تركيبة مجادلة

المجادلة المؤلمة لها تركيبة أساس. ربما تستطيع التواصل مع المثال التالي.

ذهبت أنا وزوجتي في نزهة جميلة على الأقدام. بعد الأكل، بدا كل شيء على ما يرام حتى بدأت الحديث عن إمكانية الاستثمار. أصْبَحَتْ زوجتي فجأة منزعجة من أنني أفكر في استثمار جزء من مدخراتنا في أسواق العملات التنافسية. من وجهة نظري كنت فقط أفكر في ذلك، ولكن ما سَمِعَتْه هي هو أنني أخطط لذلك (حتى دون اعتبار لوجهة نظرها.) أصْبَحَتْ متضايقة من أنني يمكن أن أقوم بشيء كهذا. وأصبحتُ أنا متضايقا منها لكونها متضايقة مني، وتجادلنا.

ظننت أنها تستهجن الفرص الاستثمارية ودافعت عن صحة ذلك. ولكن كان دفاعي متقدا بغضبي من أنها متضايقة مني. وجادلت هي بأن أسواق العملات التنافسية محفوفة بالمخاطر. ولكن الحقيقة هي أنها كانت متضايقة من أنني أفكر في هذا الاستثمار دون استكشاف أفكارها عن الموضوع. هذا بالإضافة إلى أنها كانت متضايقة من أنني لم أكن أحترم حقها في أن تكون متضايقة. وفي النهاية أصْبَحْتُ متضايقا للغاية لدرجة أنها اعتذرت لي لإساءة الفهم وعدم الثقة بي وعدنا إلى الهدوء.

فيما بعد، بعد أن تصالحنا، طَرَحَتْ هذا السؤال. قالت، "في أوقات عديدة عندما نتجادل، يبدو أنني أتضايق من أمر ما، ثم تتضايق أنت من أنني متضايقة. وبعد ذلك يتوجب عليَّ أن أعتذر عن مضايقتك. بكيفية ما أعتقد أن هناك حلقة مفقودة. أحيانا أود أن تخبرني بأنك آسف لمضايقتك لي."

وفي الحال أدركت الحجة في وجهة نظرها. إنّ تَوَقَّعَ اعتذار منها بدا تماما غير عادل، خاصة وأنني أنا من أزعجها أولا. هذا الإستبصار الجديد أدى إلى تحول علاقتنا. وحين شاركت هذه الخبرة في ندواتي اكتشفت أن آلاف النسوة يستطعن أن يتواصلن مع خبرة زوجتي. لقد كانت نمطا آخر معتادا ذكريا/أنثويا. دعونا نراجع النمط الأساس.

١. تعبر المرأة عن مشاعر ضيقها من "أمر ما."

٢. يبين الرجل لماذا يجب أن لا تكون متضايقة من "أمر ما."

٣.تشعر بعدم تصديقها وتصبح أكثر ضيقا. (هي الآن اكثر ضيقا لأنها غير مصدقة حيال (أمر ما.)

٤.يشعر باستهجانها ويصبح منزعجا. ويلومها لإزعاجها له ويتوقع اعتذارا قبل التصالح.

٥. تعتذر وتتساءل عما حدث، أو تصبح أكثر ضيقا وتتصاعد المجادلة إلى معركة.

وبوعي أكثر وضوحا بتركيبة المجادلة، كنت قادرا على حل هذه المشكلة بأسلوب أكثر عدلا. وبتَذَكِّر أن النساء من الزهرة، أحجمت عن لومها لكونها منزعجة. وبدلا من ذلك كنت ألتمس إدراك كيف أنني أزعجتها وأبين لها أنني أهتم. حتى ولو أنها أساءت فهمي، كنت أحتاج إلى أن أجعلها تعرف بأنني أهتم وأنني آسف، إذا كانت قد شعرت بالألم مني.

حين يكون من الممكن أن تصبح منزعجة تَعَلّمْتُ أولا أن أُنصِت، ثم بصدق أحاول أن أفهم الذي هي منزعجة بشأنه، ومن ثم أقول، "أنا آسف لأنني ضايقتكِ عندما قلت—." والنتيجة كانت فورية. لقد تجادلنا أقل بكثير.

ولكن، أحيانا يكون الاعتذار صعبا للغاية. في هذه الأوقات آخذ نفسا عميقا ولا أقول شيئا. أحاول في داخلي أن أتخيل كيف تشعر

وأستكشف الأسباب من وجهة نظرها. ثم أقول، "أنا آسف لأنك تشعرين بالضيق." وعلى الرغم من أن هذا ليس اعتذارا لكنه بالتأكيد يوحي "بأنني أهتم،" ويبدو أن هذا يفيد كثيرا.

الرجال نادرا ما يقولون "أنا آسف" لأنها على سطح المريخ تعني بأنك قد ارتكبت خطأ ما وأنك تعتذر.

الرجال نادرا ما يقولون "أنا آسف" لأنها على سطح المريخ تعني بأنك قد ارتكبت خطأ ما وأنك تعتذر. ولكن، النساء يقلن "أنا آسفة" كطريقة أخرى لقول "أنا أهتم بما تشعر به." وهذا لا يعني أنهن يعتذرن لارتكاب خطأ ما. والرجال الذين يدركون هذا والذين نادرا ما يقولون "أنا آسف" يمكن أن يصنعوا معجزات إذا تعلّموا استعمال هذا الوجه من لغة أهل الزهرة. إنّ أسهل طريق للخروج من مجادلة هو أن "تقول أنا آسف."

معظم المجادلات تتصاعد عندما يبدأ الرجل بإبطال مشاعر المرأة وتستجيب هي له باستهجان.

معظم المجادلات تتصاعد عندما يبدأ الرجل بإبطال مشاعر المرأة وتستجيب هي له باستهجان. ولكوني رجلا، كان علي أن أتعلم كيف

أمارس التصديق. وتدربت زوجتي على التعبير عن مشاعرها بطريقة مباشرة دون استهجان لي. والنتيجة كانت مشاحنات أقل وحب وثقة أكثر. ومن دون أن يكون لدينا هذا الوعي الجديد ربما كنا لا نزال نقع في نفس المجادلات.

ولتلافي المجادلات المؤلمة من المهم أن ندرك كيف يقوم الرجال دون علم بإبطال مشاعر المرأة وكيف ترسل النساء دون علم رسائل استهجان.

كيف يبدأ الرجال الجدال دون علم

الأسلوب الأكثر شيوعا لبدء الرجل للمجادلات هو بإبطال مشاعر المرأة أو وجهة نظرها. والرجال لا يدركون مدى ما يُبْطِلون.

على سبيل المثال، يمكن أن يستهين الرجل بمشاعر المرأة السلبية. ربما يقول "آه، لا تهتمي لذلك." بالنسبة لرجل آخر يمكن أن تبدو هذه العبارة ودية. ولكن بالنسبة إلى شريك أنثوي حميم تكون مؤلمة وتعبر عن قِلَّةِ إحساس.

مثال آخر، ربما يحاول الرجل أن يخفف من ضيق المرأة بقوله "الأمر ليس بتلك الأهمية." إنه لا يدرك أنها تشعر بعدم التصديق وقِلَّةِ التدعيم. إنها لا تستطيع أن تكون ممتنة له حتى يصادق على حاجتها إلى أن تكون منزعجة.

ومثال شائع جدا عندما يكون الرجل قد عمل شيئا ليضايق المرأة. فمن طبيعته أن يجعلها تشعر بتحسن بتوضيح لماذا ينبغي أن لا تكون متضايقة. ويبين بثقة أن لديه سببا وجيها ومنطقيا ومعقولا لما قام به.

إنه ليس لديه فكرة بأن هذا الموقف يجعلها تشعر وكأنه ليس من حقها أن تكون متضايقة. وعندما يوضح موقفه، فالرسالة الوحيدة التي يمكن أن تسمعها هي أنه لا يهتم بمشاعرها.

أما بالنسبة إليها فهي تحتاج منه أولا إلى أن يسمع أسبابها الوجيهة لكونها متضايقة من أجل أن تسمع أسبابه الوجيهة. إنه يحتاج إلى أن يضع توضيحاته قيد الاحتجاز وينصت بتفهم. ببساطة عندما يبدأ بالاهتمام بمشاعرها ستبدأ تشعر بأنها مدعومة.

هذا التغير في الأسلوب يتطلب تدريبا ولكن بالإمكان تحقيقه. عموما عندما تشارك المرأة مشاعر إحباطها، أو خيبة أملها، أو قلقها، فكل خلية في جسم الرجل تتفاعل بقائمة من التفسيرات والتبريرات المُصَمَّمَةُ للتقليل من أهمية تلك المشاعر. إن الرجل لا يريد أن يجعل الأمور أكثر سوءا. وميله للتقليل من أهمية المشاعر طبيعة مريخية فقط.

ولكن إذا أدرك أن لردود أفعاله الداخلية الآلية في هذا الموقف نتائج عكسية يستطيع الرجل أن يقوم بهذا التغير. فمن خلال الوعي المتنامي ومن خلال خبراته بما ينفع مع النساء، يستطيع الرجل أن يُحْدِثَ هذا التغيير.

كيف تبدأ النساء الجدال دون علم

أكثر الأساليب شيوعا التي تبدأ بها النساء من دون علم مجادلات هو أن لا يعبرن عن مشاعرهن بطريقة مباشرة. فبدلا من التعبير بطريقة مباشرة عن بغضها وخيبة أملها، تسأل المرأة ومن دون علم (أو بعلم) أسئلة

خطابية تُوصِلَ رسالة استهجان. وعلى الرغم من أنه أحيانا لا تكون هذه الرسالة ما تريد أن تبلغه لكنها عموما ما سيسمعه الرجل.

أكثر الأساليب شيوعا التي تبدأ بها النساء من دون علم مجادلات هو أن لا تعبرن عن مشاعرهن بطريقة مباشرة.

فمثلا، عندما يتأخر الرجل، يمكن أن تقول المرأة "أنا لا أحب أن أنتظرك عندما تتأخر" أو "لقد كنت قلقة من أن أمرا ما قد حدث لك." وعندما يصل، بدلا من أن تبوح مباشرة بمشاعرها تسأل أسئلة خطابية مثل "كيف يمكن لك أن تتأخر إلى هذا الوقت؟" أو "ماذا يفترض في أن أظن عندما تكون متأخرا إلى هذا الوقت؟" أو "لماذا لم تتصل؟"

من المؤكد أن سؤال شخص ما "لماذا لم تتصل" لا بأس به إذا كنت تبحث بإخلاص عن سبب حقيقي. ولكن عندما تكون المرأة متضايقة، فنبرة صوتها غالبا ما تكشف عن أنها لا تبحث عن إجابة معقولة ولكن تصر على أنه لا يوجد سبب مقبول لتأخره.

عندما يسمع الرجل سؤالا مثل "كيف لك أن تتأخر إلى هذا الوقت؟" أو "لماذا لم تتصل؟" فإنه لا يسمع مشاعرها ولكن بدلا من ذلك يسمع استهجانها. ويشعر هو برغبتها التطفلية في مساعدته لكي يكون أكثر مسئولية. ويشعر بأنه عرضة لهجوم ويصبح دفاعيا. وهي ليست لديها أي فكرة عن مدى الألم الذي يسببه استهجانها له.

وكما أن المــرأة تحتــاج إلى التصديــق، فـإنّ الرجــل يحتــاج إلى الاستحسان. وهو موجود دائما عند بداية العلاقة. فإما أن تعطيه رســالة بأنهـا تستحسـنه أو يشـعر هـو بأنـه واثــق مــن مقدرتــه علــى الفــوز باستحسانها. وفي كلتا الحالتين الاستحسان موجود.

حتى لو أن المرأة كانت قد جُرحت عن طريق رجال آخريــن أو عـن طريق أبيها فستستمر في بذل الاستحسان في بدايـة العلاقـة. ربمـا تشـعر هي بأنه "رجل مميز، ليس كالآخرين الذين عرفتهم."

سحب المرأة لذلـك الاستحسـان يكـون مؤلمـا علـى وجـه الخصـوص للرجل. النساء عادة لا يكـترثن بكيفيـة سـحبهن للاستحسـان. وعندمـا يقمـن بسـحبه، يشـعرن بـأنهن علـى حـق فيمـا فعلـن. وســبب عــدم الحساسية هذه هو أن النســاء حقـا لا يُدْرِكْـنَ مـدى أهميـة الاستحسـان بالنسبة إلى الرجال.

ولكن تستطيع المرأة أن تتعلم الاعتراض على سلوك الرجل وفي نفـس الوقت تستحسن ما هو عليه. ولكي يشعر الرجل بأنـه محبـوب يحتـاج منها إلى أن تستحسن ما هو عليه، حتى ولو كانت تعترض علـى سـلوك الرجل. عموما عندما تعترض المرأة على سلوك الرجل وتريـد أن تغيره، فإنها لا تستحسنه. من المؤكد أنه يمكــن أن تكـون هنـاك أوقـات تكـون فيها أكثر استحسانا وأقل استهجانا له، ولكن أن تكـون مسـتهجنة لـه فهذا مؤلم ويجرحه.

معظـم الرجـال يخجلـون كثـيزا مـن الاعـتراف بمـدى حـاجتهم إلى الاستحسان. وربما ذهبوا إلى ما هو أبعد من ذلك ليثبتوا أنهـم لا يهتمـون

لذلك. ولكن لماذا يصبحون فاترين، وغير وديين، ودفاعيين عندما يفقدون استحسان المرأة؟ لأن عدم حصولهم على ما يحتاجون إليه يؤلم.

إن أحد أسباب نجاح العلاقة في البداية هو أن الرجل لا يزال يلقى حظوة عند المرأة. إنه لا يزال فارسها في درع لامع. إنه يتلقى بركات استحسانها، ونتيجة لذلك، يكون في القمة. ولكن حالما يبدأ يخيِّب أملها، فإنه يهبط من منزلته. وذلك لأنه يفقد استحسانها. وفجأة يُطرد إلى الخارج.

يستطيع الرجل أن يتعامل مع إحباطات المرأة، ولكن عندما يُعبَّر عنها باستهجان ورفض فإنه يشعر بأنه مجروح منها. النساء عادة يستجوبون الرجل عن سلوكه بنبرة استهجان. وهن يقمن بذلك لأنهن يعتقدن أن ذلك يُلَقِّنُه درسا. إنه لا يُلَقِّنُه. إنه يخلق فقط خوفا واستياء. ويصبح تدريجيا محفزا بدرجة أقل فأقل.

واستحسان الرجل يكون بالنظر إلى الأسباب الوجيهة وراء ما يفعل. والمرأة، إذا كانت تحبه، تستطيع أن تجد وتتعرف على الخير فيه، حتى حين يكون غير مسئول أو كسول أو قليل الاحترام. والاستحسان يكون بالبحث عن القصد الودي أو الطيبة فيما وراء السلوك الخارجي.

ومعاملة الرجل وكأنه لا يوجد لديه سبب وجيه لما يقوم به يعني الكف عن الاستحسان الذي قدمته بسخاء في بداية العلاقة. والمرأة تحتاج إلى أن تتذكر أنها تستطيع أن تهب الاستحسان حتى عندما تعترض.

هناك زوج خطير من المشكلات تنشأ منها المجادلات:

١. يشعر الرجل أن المرأة تستهجن وجهة نظره.

٢. أو تستهجن المرأة الطريقة التي يخاطبها بها الرجل.

متى يكون هو في أمسّ الحاجة إلى استحسانها

تقع معظم المجادلات ليس لأن شخصين لا يتفقان ولكنه لأنه إما أن الرجل يشعر بأن المرأة تستهجن وجهة نظره أو أن المرأة تستهجن الطريقة التي يخاطبها بها. وهي في الغالب يمكن أن تستهجنه لأنه لا يصادق على وجهة نظرها أو لا يتكلم معها بطريقة ودية. عندما يتعلم الرجال والنساء أن يستحسنوا ويصادقوا لا يلزمهم أن يتجادلوا. وبذلك يتمكنون من مناقشة الاختلافات والتغلب عليها.

عندما يرتكب الرجل خطأ أو ينسى أن يقوم بمهمة أو يفي ببعض المسئوليات. لا تدرك المرأة مدى الحساسية التي يشعر بها. هذا حين تكون حاجته القصوى إلى حبها. وهي حين تسحب استحسانها عند هذه النقطة تتسبب له في ألم فظيع. وهي ربما لا تدرك أنها تفعل ذلك. ربما تظن أنه يشعر فقط بخيبة الأمل. ولكنه يشعر باستهجانها.

أحد الأساليب التي تعبر بها النساء عن استهجانهن من دون علم هو عن طريق أعينهن ونبرة الصوت. ربما تكون الكلمات التي تنتقيها ودية. ولكنِ نظرتها أو نبرة صوتها يمكن أن تجرح الرجل. ورد فعله الدفاعي هو أن يجعلها تشعر بأنها مخطئة. إنه يُوهِنُها ويبرئ نفسه.

الرجال يكونون أكثر ميلا إلى الجدال
عندما يرتكبون خطأ
أو يضايقون المرأة التي يحبون.

والرجال يكونون أكثر ميلا إلى الجدال عندما يرتكبون خطأ أو يضايقون المرأة التي يحبون. وإذا خيّب أملها، فإنه يريد أن يوضح لها لماذا يجب أن لا تكون متضايقة. وهو يعتقد أن أسبابه ستساعدها على الشعور بالتحسن. والذي لا يعرفه هو أنها إذا كانت منزعجة، فأعظم حاجتها هي أن تكون مسموعة ومُصَدَّقَة.

كيف تعبر عن الاختلافات من دون جدال

من دون نماذج دور سليمة، يمكن أن يكون التعبير عن الاختلافات والخلافات مهمة صعبة جدا. معظم والدينا إما أنهم لم يكونوا يتجادلون تماما أو عندما كانوا يتجادلون كانت مجادلاتهم تتصاعد بسرعة إلى معركة. والمخطط التالي يوضح كيف أن الرجال والنساء يخلقون المجادلات من دون علم ويقترح بدائل سليمة.

في كل أنواع المجادلات المدونة أدناه قدمت أولا سؤالا خطابيا يمكن أن تسأله المرأة وبينت كيف يمكن أن يفسر الرجل ذلك السؤال. بعد ذلك أبين كيف يمكن أن يوضح الرجل موقفه وكيف يمكن أن تشعر المرأة بعدم التصديق. أخيرا أقترح كيف يمكن للرجال والنساء أن يعبروا عن أنفسهم ليكونوا أكثر تدعيما ويتفادوا المجادلات.

تركيبة مجادلة

١. عندما يعود إلى المنزل متأخرا

سؤالها الخطابي

عندما يصل متأخرا تقول "كيف يمكن لك أن تتأخر إلى هذا الحد؟" أو "لماذا لم تتصل؟" أو "ماذا يفترض في أن أظن؟"

الرسالة التي يسمعها

الرسالة التي يسمعها تكون "لا يوجد لديك سبب وجيه لكي تتأخر. أنت غير مسئول. أنا لا يمكن أبدا أن أتأخر. أنا أفضل منك."

ماذا يبيّن

عندما يصل متأخرا وهي منزعجة يوضح قائلا "كان هناك ازدحام كبير على الجسر" أو "أحيانا لا يمكن أن تكون الأمور بالطريقة التي تحب" أو "لا يمكن لك أن تتوقعي مني أن أصِلَ دائما في الموعد المحدد."

الرسالة التي تسمعها

الذي تسمعه "يجب أن لا تكوني منزعجة لأن لدي أسباب وجيهة ومنطقية لكوني متأخر. على أي حال عملي أهم منك. وأنت كثيرة المطالب."

كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا

يمكنها أن تقول "إنني حقا لا أرتاح عندما تتأخر. هذا يضايقني. سأكون ممتنة لك حقا لو تتّصل في المرة المقبلة إذا كنت ستتأخر."

كيف يمكن أن يكون أكثر تصديقا

يقول "لقد تأخرت. أنا آسف لأنني أزعجتك." الأعظم أهمية هو أن تنصت دون كبير توضيح. حاول أن تفهم وتُصَادق على الذي تحتاج إليه وهو أن تشعر بأنها محبوبة.

٢. عندما ينسى شيئا

سؤالها الخطابي

عندما ينسى أن يفعل شيئا ما، تقول هي "كيف يمكن لك أن تنسى" أو "متى ستتذكر؟" أو "كيف لي أن أثق بك؟"

الرسالة التي يسمعها

الرسالة التي يسمعها تكون "لا يوجد سبب وجيه لنسيانك. أنت غبي ولا يمكن أن أثق بك. أنا أبذل الكثير جدا لهذه العلاقة."

ماذا يبين

عندما ينسى أن يفعل شيئا وتتضايق يوضح قائلا "لقد كنت حقا مشغولا ونسيت تماما. هذه الأمور تحدث فقط أحيانا" أو "الأمر ليس بتلك الأهمية. وهذا لا يعني أنني لا أهتم."

الرسالة التي تسمعها

الذي تسمعه "يجب أن لا تكوني منزعجة إلى هذه الدرجة بسبب مثل هذا الأمر التافه. أنت كثيرة المطالب وردُّ فعلك غير معقول. حاولي أن تكوني أكثر عقلانية. أنت تعيشين في عالم خيالي."

كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا

إذا كانت متضايقة، يمكن لها أن تقول "إنني أتضايق عندما تنسى." ويمكن أن تسلك أسلوبا فعالا آخر وببساطة لا تشير إلى أنه قد نسي شيئا وتطلب فقط مرة أخرى، قائلة "سأكون ممتنة لو أنك..." (سيعرف هو أنه قد نسي.)

كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا

يقول "لقد نسيت... هل أنت غاضبة مني؟" ثم دعها تتكلم دون أن تُخطِّئْها لكونها غاضبة. وحين تتكلم ستدرك بأنها مسموعة وحالا ستشعر بأنها ممتنة جدا له.

٣. عندما يعود إلى كهفه

سؤالها الخطابي

حين يعود من كهفه. تقول "كيف يمكن أن تكون عديم الشعور وغير ودي إلى هذا الحد؟" أو "كيف تتوقع أن يكون رد فعلي؟" أو *"كيف لي أن أعرف ما يجري في داخلك؟"*

الرسالة التي يسمعها

الرسالة التي يسمعها "لا يوجد سبب وجيه لانسحابك مني. أنت قاس وغير ودود. أنت الشخص غير المناسب لي. لقد آذيتني أكثر بكثير مما قد آذيتك."

ماذا يبين

عندما يعود من كهفه وهي منزعجة يوضح قائلا "كنت بحاجة إلى بعض الوقت بمفردي، وكانت يومين فقط. ما أهمية ذلك؟" أو "إنني لم أفعل شيئا ضدك. لماذا يضايقك هذا؟"

الرسالة التي تسمعها

الذي تسمعه هي "ينبغي أن لا تشعري بالألم أو الهجر. وإذا كان الأمر كذلك، فأنا لا أتعاطف معك. أنت كثيرة الاحتياج ومُتَحَكِّمَة. وسأفعل ما يحلو لي. أنا لا أهتم بمشاعرك."

كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا

إذا كان ذلك يزعجها يمكن لها أن تقول "أعلم أنك تحتاج أن تنسحب في بعض الأوقات ولكنه مؤلم عندما تنسحب. أنا لا أقول أنك مخطئ ولكن من المهم بالنسبة إليّ أن تفهم أنت ما أَمُرُّ به.

كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا

يقول "أنا أدرك أنه مؤلم حين أنسحب. لا بد أنه مؤلم جدا لك حين أنسحب. دعينا نتحدث عن هذا." (حين تشعر بأنها مسموعة يكون أسهل عليها أن تتقبل حاجته إلى الانسحاب في بعض الأحيان.)

٤. عندما يُخيِّبُ أملها

سؤالها الخطابي

عندما يخيِّب أملها، تقول "كيف يمكن أن تفعل هذا؟" أو "لماذا لا تفعل ما تقول أنك ستفعله" أو "هل قلت إنك ستفعل ذلك؟" أو "متى ستتعلم؟"

الرسالة التي يسمعها

الرسالة التي يسمعها "لا يوجد سبب وجيه لتخيب أملي. أنت معتوه. أنت لا تستطيع أن تفعل شيئا بطريقة صحيحة. لا يمكن أن أكون سعيدة حتى تتغير."

ماذا يبين

عندما تكون خائبة الأمل منه، يبين قائلا "اسمعي، المرة المقبلة سأفعل ذلك بالطريقة الصحيحة." أو "الأمر ليس بتلك الأهمية." أو "لكنني لم أدرك قصدك."

الرسالة التي تسمعها

الذي تسمعه هي "إذا كنتِ متضايقة فهذه غلطتك. يجب أن تكوني أكثر مرونة. يجب أن لا تكوني منزعجة، وأنا لا أتعاطف معك."

كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا

إذا كانت منزعجة تستطيع أن تقول "أنا لا أحب أن تخيب أملي. كنت أظن بأنك ستتصل. لا عليك وأنا أريد منك أن تعرف كيف أشعر عندما ...."

كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا

يقول "أنا أدرك أنني خيبت أملك. دعينا نتكلم عن ذلك.... كيف كنت تشعرين؟" مرة أخرى دعها تتكلم. امنحها الفرصة بأن تكون مسموعة وستشعر هي بتحسن. بعد فترة قُلّ لها "ماذا تريدين مني الآن لتشعري بدعمي؟" أو "والآن كيف أساندك؟"

٥. عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها

سؤالها الخطابي

عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها، تقول "كيف يمكن لك أن تقول ذلك؟" أو "كيف تعاملني بهذه الطريقة؟" أو "لماذا لا تنصت إليّ؟" أو "هل أنت مهتم بي بعد الآن؟" أو "هل أعاملك أنا بهذه الطريقة؟"

الرسالة التي يسمعها

الرسالة التي يسمعها "أنت شخص رديء وسيئ المعاملة. إنني ألطف منك بكثير. إنني لن أسامحك أبدا لهذا. يجب أن تُعاقَبَ وتُطْرَد. هذا كله خطؤك."

ماذا يبين

عندما لا يحترم مشاعرها وتصير هي أيضا أكثر انزعاجا، يبين قائلا "انظري، أنا لم أقصد ذلك" أو "أنا بالفعل أنصت إليك؛ كما ترين أنا الآن أتصرف بطريقة صحيحة" أو "أنا لا أتجاهلك دائما" أو "أنا لا أضحك عليك."

الرسالة التي تسمعها

الذي تسمعه "ليس لك أي حق بأن تكوني متضايقة. أنت غير معقولة. أنت حساسة جدا. هناك شيء ما خطأ فيك" أنت حمل ثقيل."

كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا

يمكنها أن تقول "أنا لا أحب الأسلوب الذي تتحدث به معي. من فضلك توقف." أو "إنك حقير وأنا غير ممتنة لذلك. وأريد أن آخذ وقتا

كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا

يقول هو "أنا آسف. أنت لا تستحقين أن تُعاملي بهذه الطريقة." خذ نفسا عميقا وأنصت فقط لإجابتها. ربما تستمر هي وتقول

مستقطعا" أو "ليس هذا هو الأسلوب الذي أردت أن يسير الحديث فيه. دعنا نبدأ من جديد" أو "أنا لا أستحق أن أُعَامَلَ بهذه الطريقة. أريد أن آخذ وقتا مستقطعا" أو "من فضلك لا تقاطعني" أو "هل لك من فضلك أن تستمع لما أقوله."
(يستطيع الرجل أن يستجيب أفضل لعبارات قصيرة ومباشرة. فالمحاضرات والأسئلة نتائجها عكسية.)

شيئا كهذا "أنت لا تنصت أبدا." عندما تتوقف هي، قل "أنتِ على حق. أنا أحيانا لا أنصت، أنا آسف، أنتِ لا تستحقين أن تعاملي بهذا الأسلوب... دعينا نبدأ من جديد. هذه المرة سنتحدث بطريقة أفضل." بدء الحديث من جديد أسلوب ممتاز لمنع تصاعد المجادلة. إذا لم تكن هي تريد أن تبدأ من جديد لا تجعلها تشعر بأنها مخطئة. تذكر أنك إذا أعطيتها الحق في أن تكون منزعجة فستكون حينئذ أكثر تقبلا واستحسانا.

٦. عندما يكون مستعجلا وهي لا تحب ذلك

<u>سؤالها الخطابي</u>

تشتكي هي "لماذا نحن دائما في عجلة من أمرنا؟" أو "لماذا أنت دائما مستعجل؟"

<u>الرسالة التي يسمعها</u>

الرسالة التي يسمعها "لا يوجد سبب وجيه لهذا الاستعجال! أنت لم تجعلني قط سعيدة. لا شيء سَيُغيِّرُكِ أبدا. أنت غير كفؤ وواضح أنك لا تهتم بي."

ماذا يبين

يوضح هو "الأمر ليس بذلك السوء" أو "الأمور كانت بهذه الطريقة دائما" أو "لا يوجد شيء يمكننا فعله الآن" أو "لا تقلقي كثيرا، سيكون كل شيء على ما يرام."

الرسالة التي تسمعها

الذي تسمعه "ليس لكِ أيُّ حق في أن تشتكين. يجب أن تكوني ممتنة لما يتوفر لك لا أن تكوني ساخطة وغير سعيدة إلى هذه الدرجة. لا يوجد سبب وجيه لتشتكين. أنت تحطمين كل احد."

كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا

إذا كانت تشعر بالضيق يمكن لها أن تقول "لا بأس بأننا مستعجلان وأنا لا أحب ذلك. أشعر كأننا دائما في عجلة من أمرنا" أو "كم أحب حينما لا نكون مستعجلين وأكره ذلك أحيانا عندما يكون علينا أن نستعجل. أنا لا أحب ذلك تماما. هل لك أن تخطط رحلتنا المقبلة بحيث يكون لدينا خمس عشرة دقيقة وقتا إضافيا؟"

كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا

يقول هو "وأنا لا أحب ذلك أيضا. أتمنى لو نستطيع أن نتمهل. الأمر يبدو جنونيا للغاية." في هذا المثال تواصل هو مع مشاعرها. حتى لو كان جزء منه يحب الاستعجال، يمكن له أن يدعمها أفضل في لحظة شعورها بالإحباط بتوضيح كيف أن جزءاً منه يتواصل بصدق مع إحباطها.

٧. عندما تشعر بعدم تصديقه في حديث

سؤالها الخطابي

عندما تشعر بأنها غير مدعومة أو أنه لا يُصادق على مشاعرها، تقول هي "لماذا قلت هذا؟" أو "لماذا تكلمني بهذه الطريقة؟" أو "ألا تهتم حتى بما أقول؟" أو "كيف يمكن أن تقول هذا؟"

الرسالة التي يسمعها

الرسالة التي يسمعها "لا يوجد سبب وجيه لتعاملني بهذه الطريقة. أنت إذاً لا تحبني. أنت لا تهتم. أنا أبذل الكثير وأنت لا تعطيني شيئا بالمقابل."

ماذا يبين

عندما تشعر بعدم التأييد وتتضايق، يوضح هو قائلا "ولكنك غير معقولة" أو "ولكن هذا ليس ما قلته" أو "لقد سمعت كل هذا من قبل."

الرسالة التي تسمعها

الذي تسمعه "ليس لكِ أي حق في أن تكوني متضايقة. أنت غير معقولة ومضطربة. أنا أعرف ما هو صح وأنت لا تعرفين. أنا أفضل منك. أنت من تسبب في هذه المجادلة ولست أنا."

كيف يمكن أن تكون أقل استهجانا

يمكنها أن تقول "أنا لست راضية عما تقول. أشعر بأنك تحكم علي سلبيا. أنا لا أستحق ذلك. من فضلك افهمني" أو "لقد مر عليّ يوم صعب وأنا أعلم أن هذا ليس كله

كيف يمكنه أن يكون أكثر تصديقا

يقول هو "أنا آسف أنّ الأمر غير مريح بالنسبة إليكِ. ماذا تسمعيني أقول؟" بإعطائها الفرصة للتفكير بعمق فيما سمعته ومن ثم يمكنه أن يقول "أنا آسف. أنا أفهم لماذا لم

خطؤك. وأريد أن تفهم ما أشعر به. حسنا؟" أو يمكنها ببساطة أن تتغاضى عن تعليقاته وتطلب ما تريد، قائلة "أنا في مزاج سيئ. هل لك أن تسمعني قليلا؟ هذا سيساعدني على أن أشعر أفضل بكثير." (الرجال يحتاجون إلى الكثير من التشجيع لينصتوا.)

ترضي بذلك." ثم ببساطة يتوقف برهة. هذا وقت الإنصات. قاوم إغراء التوضيح لها بأنها قد أساءت فهم ما قلته. عندما يقع الجرح فإنه يحتاج إلى أن يُسمع إذا كان له أن يشفى. التوضيح يساعد فقط بعد أن يشفى الجرح بشيء من التأييد والتفهم الحاني.

تقديم الدعم في الأوقات الصعبة

في أي علاقة هناك أوقات حرجة. ويمكن أن تقع لعدة أسباب. مثل فقد وظيفة، وفاة، مرض، أو فقط عدم وجود راحة كافية. في هذه الأوقات الحرجة الشيء الأكثر أهمية هو أن نحاول أن نتخاطب من موقف ملؤه الود والتصديق والاستحسان. بالإضافة إلى ذلك نحن نحتاج إلى أن نتقبل ونفهم بأننا وشركاءنا لن نكون دائما مثاليين. وإذا تعلمنا بنجاح أن نتخاطب استجابة للمنغصات الصغيرة في العلاقة سيكون من السهل علينا أن نتعامل مع التحديات الأكبر عندما تظهر فجأة.

في كل واحد من الأمثلة السابقة قمت بوضع المرأة في دور من تكون متضايقة من الرجل لشيء ما فعله أو لم يفعله. ومن المؤكد أيضا أن الرجال يمكن أن يكونوا متضايقين من النساء، وأي من مقترحاتي المجدولة سابقا تنطبق على الجنسين على حد سواء. فإذا كنت في

علاقة. فسؤال شريكك كيف يمكن له أو لها أن تستجيب للمقترحات المجدولة سابقا يعتبر تمرينا نافعا.

خذ بعض الوقت حينما لا تكون متضايقا من شريكك لتكتشف أي الكلمات تنفع أفضل معه وأفصح له عن أفضل ما ينفع معك. إنّ تبني القليل من "العبارات المعدة سابقا والمتفق عليها" يمكن أن يكون معينا إلى درجة عظيمة في تحييد التوتر عندما تبرز الصراعات.

تذكر أيضا أنه مهما كانت اختياراتك من الكلمات صحيحة. فإن المشاعر التي خلف كلماتك هي التي لها أعظم الأثر. وحتى لو انك تستعمل نفس التعبيرات المجدولة سابقا بالضبط، فسيستمر التوتر في التعاظم إذا كان شريكك لا يشعر بحبك وتأييدك واستحسانك. وكما أشرت سابقا. أفضل حل لتلافي الصراع أحيانا هو أن تنحني له فترة وجيزة حين تراه قادما. خذ وقتا مستقطعا لتُوَازِنَ نفسك حتى تتمكن عندها من استجماع نفسك مرة أخرى بثقة وتقبل وتأييد واستحسان أعظم.

قد يبدو القيام ببعض هذه التغييرات في البداية عملا تنقصة اللباقة أو تلاعبي. كثير من الناس عندهم فكرة أن الحب يعني "أن تقولها كما هي." لكن هذا الأسلوب المغرق في الصراحة لا يأخذ في الاعتبار مشاعر المستمع. يمكن للشخص أن يكون أمينا وصريحا فيما يتعلق بالمشاعر ولكن يُعَبِّرُ عنها بطريقة لا تؤذي أو تجرح. وبالتدرب على بعض المقترحات المجدولة سابقا، فإنك ستُمرن وتنمي قدرتك على التخاطب بأسلوب أكثر لطفا وأمانة. وبعد حين سيصبح هذا الأسلوب أكثر آلية.

إذا كنت في الحاضر في علاقة وشريكك يحاول أن يطبق بعض المقترحات السابقة، ضع في ذهنك أنه يحاول أن يكون أكثر مساندة. في البداية قد تبدو تعبيراته ليست فقط غير طبيعية بل وغير صادقة. فمن المستحيل أن تغير حياة كاملة من التعود في أسابيع قليلة. كن حذرا وقدر كل خطوة يقوم بها، وإلا فقد يستسلم بسرعة.

تفادي الخصام عن طريق الاتصال الودي

يمكن تفادي المجادلات والمشاجرات المشحونة عاطفيا إذا استطعنا أن نفهم ما يحتاج إليه شريكنا وأن نتذكر أن نعطيه إياه. القصة التالية توضح كيف أنه عندما توصل المرأة مشاعرها مباشرة وعندما يؤيد الرجل هذه المشاعر فإن المجادلة يمكن تفاديها.

أتذكر مرة أنني كنتُ في إحدى المرات مغادرا في إجازة مع زوجتي. وعندما انطلقنا بالسيارة وكان بإمكاننا أن نسترخي من أسبوع محموم، توقعت أن تكون بوني سعيدة بأننا ذاهبان في إجازة رائعة. بدلا من ذلك أخرجت تنهيدة ثقيلة وقالت. "أشعر كأن حياتي عذاب طويل. بطيء."

توقفت برهة، وأخذت نفسا عميقا، ومن ثم أجبت "إنني أعرف ماذا تعنين، أنا أشعر بأنهم يعتصرون كل أونصة حياة مني." وبمجرد ما قمت بذلك قمت بحركة وكأنني أعصر الماء من سجادة.

هزت بوني رأسها موافقة ولدهشتي ابتسمت فجأة وغيرت الموضوع. ابتدأت تتحدث عن مدى استثارتها للذهاب في هذه الرحلة. منذ ست

سنوات مضت لم يكن هذا ليحدث. كان من الممكن أن ندخل في جدال ومن الممكن أنني كنت سألقي اللوم عليها خطأً.

كنت سأكون متضايقا منها لقولها أنّ حياتها عذاب طويل، بطيء. كنت سآخذ الأمر بشكل شخصي وأشعر أنها تشتكي مني. كان بالإمكان أن أكون دفاعيا وأوضح لها أن حياتنا لم تكن عذابا وأنها ينبغي أن تكون ممتنة لأننا ذاهبان في إجازة رائعة. ومن ثم كان بالإمكان أن نتجادل وتكون رحلتنا طويلة متعبة. كل هذا كان يمكن أن يحدث لأنني لم أفهم ولم أؤيد مشاعرها.

هذه المرة فهمت أنها فقط تعبر عن مشاعر عابرة. إنها لم تكن تعبيرا عني. ولأنني فهمت هذا لم أصبح دفاعيا. وبتعليقي على كوني معصورا شَعَرَتْ بأنني أصادق على مشاعرها تماما. واستجابة لذلك، كانت هي متقبلة جدا لي وشعرت بحبها. وتقبلها. واستحسانها. ولأنني تعلمت كيف أصادق على مشاعرها نالت هي الحب الذي تستحقه. ولم تحدث مجادلة.

الفصل العاشر

إحراز النقاط
مع الجنس الآخر

يظن الرجل أنه يحــرز نقاطا كبيرة مـع المـرأة عندمـا يقـدم لهـا شيئا عظيما، مثل شراء سيارة أو أخذها في إجازة. ويفترض أنه يحـرز نقاطا أقل عندما يقوم بفعل شيء قليل، مثل فتح باب السـيارة لهـا، أو شـراء وردة لها، أو ضمها إلى صدره. وبناء على هذا النوع من تدويـن النتـائج، يعتقد هو بأنه سيرضيها أفضل بـتركيز وقتـه، وطاقتـه، وانتباهـه علـى تقديم شيء ضخم لها. ولكــن، هـذه المعادلـة لا تنفـع لأن النسـاء يَقُمْـنَ بتدوين النتائج بطريقة مختلفة.

عندما تُدَوِّنُ المرأة النتيجة، مهمـا يكـون كـبر أو صغـر حجـم هديـة الحب، فهي تساوي نقطة واحدة؛ كل هدية لها نفس القيمـة. حجمهـا لا يهم؛ فهي تحصل على نقطة. لكـن الرجـل يظـن أنـه يسـجل نقطـة واحدة لكل هدية صغيرة وثلاثين نقطة لهدية كبيرة. وبما أنـه لا يـدرك

أن النساء يَقُمْنَ بتدوين النتائج بطريقة مختلفة، فمن الطبيعي أن يركز طاقاته على هدية واحدة أو هديتين ضخمتين.

عندما تدون المرأة النتيجة، مهما يكون كبر أو صغر هدية الحب، فهي تساوي نقطة واحدة؛ كل هدية لها نفس القيمة.

لا يدرك الرجل بأن الشيء القليل بالنسبة إلى المرأة مهم تماما مثل الشيء الكبير. وبكلمات أخرى، بالنسبة إلى المرأة، وردة واحدة تحصل على عدد من النقاط يساوي نقاط دفع الإيجار في الوقت المحدد. ومن دون فهم هذا الاختلاف الأساسي في تدوين النقاط، يبقى الرجال والنساء محبطون وخائبو الأمل باستمرار في علاقاتهم.

الحالة التالية توضح هذا:

في حلقة إرشادية قالت بام، "إنني أقدم الكثير لتْشَكْ وهو يتجاهلني. كل ما يهتم به هو عمله."

قال تْشَكْ، "ولكن عملي هو الذي أدفع منه لبيتنا الجميل ويتيح لنا أن نذهب في إجازات. ينبغي عليها أن تكون سعيدة."

أجابت بام، "أنا لا أهتم بهذا البيت ولا بالإجازات إذا لم نكن نحب بعضنا. إنني بحاجة إلى المزيد منك."

قال تْشَكْ، "أنت تجعلين الأمر يبدو وكأنك تعطين الكثير جدا."

قالت بام، "إنني أفعل. أنا دائما أقوم بكثير من الأشياء من أجلك. أنا أقوم بالغسيل، وأحضِّر الوجبات، وأنظِّف المنزل–كل شيء. وأنت تقوم بشيء واحد–تذهب إلى العمل، الذي تدفع منه الفواتير. ولكن بعد ذلك تتوقع مني أن أقوم بكل شيء آخر."

تْشَكْ طبيب ناجح. مثل معظم المحترفين يستهلك عمله كل وقته ولكنه عمل مربح. لم يكن قادرا على أن يفهم لماذا كانت زوجته، بام، ساخطة إلى هذا الحد. إنه يكسب "رزقا طيبا" ويقدم "حياة رغدة" لزوجته وعائلته. ولكن عندما عاد إلى البيت كانت زوجته غير سعيدة.

في رأي تْشَكْ، أنّه كلما حَصّلَ مالا أكثر، كلما كان عليه أن يقوم بالقليل في البيت لإرضاء زوجته. كان يظن أنّ شيكه الضخم في نهاية الشهر يسجل له على الأقل ثلاثين نقطة. وعندما فتح عيادته الخاصة وضاعف دخله، افترض الآن أنه كان يسجل ستين نقطة في الشهر. لم تكن لديه فكرة أن شيكه يربح له نقطة واحدة في الشهر مع بام–مهما كانت ضخامته.

لم يكن تْشَكْ يدرك أنه من وجهة نظر بام، كلما ربح أكثر كلما حصل على أقل. عيادته الجديدة تطلبت وقتا وطاقة أكبر. ولترميم الأوضاع بدأت هي أيضا تعمل أكثر لتدبير حياتهما العملية وعلاقتهما. ولما كانت تعطي أكثر، شعرت كما لو أنها كانت تسجل تقريبا ستين نقطة في الشهر مقابل نقطته الواحدة. وهذا ما جعلها غير سعيدة ومستاءة جدا.

شعرت بام بأنها كانت تعطي أكثر بكثير وتحصل على أقل مما تعطي. من وجهة نظر تْشَكْ هو الآن يعطي أكثر (ستين نقطة) ومن الواجب أن يحصل من زوجته على أكثر. إن النتيجة في رأيه متعادلة. لقد كان راضيا في علاقتهما فيما عدا شيء واحد–هي لم تكن سعيدة. لقد كان يلومها لرغبتها في المزيد. إن مدفوعاته المتزايدة، بالنسبة إليه، تساوت مع ما تبذله هي. هذا الموقف جعل بام كذلك أكثر غضبا.

وبعد استماع درس عن العلاقة مسجل على شريط كاسيت، كان كلاهما، بام وتْشَكْ، قادرين على التخلي عن اللوم وحل مشكلتهما بحب. والعلاقة التي كانت تتجه نحو الطلاق تبدلت.

تعلم تْشَكْ أنّ فعل أشياء بسيطة لزوجته أحدث تأثيرا كبيرا. وكان مندهشا للسرعة التي تغيرت بها عندما بدأ يخصص لها وقتا وطاقة أكبر. لقد بدأ يقدر أن الأشياء الصغيرة بالنسبة إلى المرأة مهمة بنفس قَدْرِ الأشياء الكبيرة. لقد فهم الآن لماذا سجل عمله نقطة واحدة فقط.

في الحقيقة، كان لدى بام سبب وجيه لتكون غير سعيدة. لقد كانت بحق تحتاج إلى طاقة تْشَكْ الذاتية، وجهوده، وانتباهه أكبر بكثير من نمط حياتهما الثري. اكتشف تْشَكْ أنه بإنفاقه طاقة أقل في تحصيل المال وتخصيص طاقة أكثر قليلا في الاتجاه الصحيح، فإنّ زوجته ستكون أكثر سعادة. لقد أدرك أنه كان يعمل ساعات أطول آملا أن يجعلها سعيدة. وحين فهم كيف تقوم هي بتدوين النتيجة، كان قادرا أن يعود إلى البيت بثقة جديدة لأنه عرف كيف يجعلها سعيدة.

الأشياء الصغيرة تُحْدِثُ تأثيرا كبيرا

هناك طرق مختلفة يستطيع بها الرجل أن يسجل نقاطا مع شريكته من دون أن يكون عليه أن يفعل الكثير. ويتطلب الأمر فقط مجرد إعادة توجيه الطاقة والرعاية الذي هو بالفعل يبذلها. معظم الرجال يعرفون عن هذه الأشياء ولكن لا يهتمون بالقيام بها لأنهم لا يدركون مدى أهمية الأشياء الصغيرة بالنسبة للمرأة. يعتقد الرجل حقا أن الأشياء الصغيرة غير ذات دلالة عندما تقارن بالأشياء الكبيرة التي يقوم بها من أجلها.

ربما يستهل بعض الرجال العلاقة بالقيام بالأشياء الصغيرة، ولكن بعد أن يقوموا بذلك مرة أو مرتين يتوقفون. وبتأثير شيء من قوة غامضة، يبدأون بتركيز طاقاتهم على القيام بشيء واحد كبير لشريكاتهم. وهم بعد ذلك يهملون القيام بالأشياء الصغيرة التي هي ضرورية لتشعر المرأة بالرضا في العلاقة. فلإشباع المرأة، يحتاج الرجل إلى أن يدرك ما تحتاج إليه المرأة لتشعر بأنها محبوبة ومدعومة.

والأسلوب الذي تدون به النساء النقاط ليس فقط عملية تفضيلية ولكنه حاجة حقيقية. تحتاج النساء في العلاقة إلى الكثير من تعبيرات الحب ليشعرن بأنهن محبوبات. تعبير واحد أو اثنان عن الحب، مهما كانت أهميته، لن، ولا يمكن أن، يشبعها.

هذا الأمر يمكن أن يكون مستعصيا على فهم الرجل. إحدى الطرق للنظر إلى هذا هو أن نتخيل أن للمرأة خزان حب يشبه خزان الوقود في السيارة. وهو يحتاج إلى أن يُعَبَّأ مرة بعد مرة. والقيام بفعل أشياء صغيرة (وتسجيل نقاط كثيرة) هو سر تعبئة خزان الحب لدى المرأة. فالمرأة

تشعر بأنها محبوبة عندما يكون خزان الحب لديها مملوءاً. وتكون عندها قادرة على الاستجابة بحب، وثقة، وتقبل، وامتنان، وإعجاب، واستحسان، وتشجيع أعظم. الكثير من الأشياء الصغيرة ضروري لتعبئة الخزان.

فيما يلي قائمة مكونة من ١٠١ أسلوب صغير يستطيع الرجل بواسطتها أن يحافظ على خزان حب شريكته مملوءاً.

١٠١ أسلوب لتسجيل النقاط مع المرأة

١. عند العودة إلى المنزل حاول أن تجدها أولا قبل أي شيء وضمها.

٢. اسألها أسئلة محددة عن يومها توحي بالوعي بما كانت تخطط للقيام به (على سبيل المثال، كيف كان موعدك مع الطبيب؟)

٣. تمرن على الإنصات وطرح الأسئلة.

٤. قاوم إغراء حل مشكلاتها-تعاطف معها بدلا من ذلك.

٥. أعطها دون طلبها عشرين دقيقة انتباها هادئا (لا تقرأ الصحيفة أو تشتت انتباهك بأي شيء خلال هذا الوقت.)

٦. أحضر لها زهورا كمفاجأة وأيضا في المناسبات الخاصة.

٧. خطط سلفا لموعد قبل عدة أيام، بدلا من الانتظار لمساء يوم الجمعة ثم تسألها عما تريد فعله.

٨. إذا كانت في العادة تعد العشاء أو كان الدور عليها ويبدو أنها متعبة قليلا أو أنها مشغولة حقا، اعرض عليها أن تقوم أنت بإعداد العشاء.
٩. امتدح مظهرها.
١٠. صادق على مشاعرها عندما تكون متضايقة.
١١. اعرض المساعدة عندما تكون متعبة.
١٢. عين وقتا إضافيا عندما تسافران من أجل أن لا تضطر للاستعجال.
١٣. عندما تتأخر، اتصل بها وأخبرها.
١٤. عندما تطلب الدعم، قل نعم أو لا من دون أن تجعلها تبدو مخطئة بطلبها.
١٥. كلما جُرحت مشاعرها، ابذل لها بعض التعاطف وقل لها "أنا آسف لأنك تشعرين بالجرح." ابق بعد ذلك صامتا؛ دعها تشعر بتفهمك لجرحها. لا تقدم حلولا أو تفسيرات تبين أن جرحها ليس غلطتك.
١٦. كلما احتجت إلى أن تنسحب، دعها تعلم أنك ستعود أو أنك تحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في بعض الأشياء.
١٧. عندما تهدأ أو تعود، تحدث عما كان يزعجك بأسلوب محترم من دون لوم، حتى لا تتخيل هي الأسوأ.
١٨. تقدم بعرض أن تشعل النار في الشتاء.
١٩. عندما تتحدث معك، ضع المجلة جانبا أو أطفئ جهاز التلفزيون أعطها كل انتباهك.

٢٠. إذا كانت عادة تقوم بغسل الصحون، أعرض أحيانا أن تقوم أنت بذلك، خاصة إذا كانت متعبة في ذلك اليوم.

٢١. انتبه عندما تكون منزعجة أو متعبة واسألها ما الذي ينبغي عليها فعله. بعد ذلك اعرض المساعدة في القيام ببعض الأشياء التي "من واجبها" القيام بها.

٢٢. عندما تَهُمُّ بالخروج، أسالها إذا كان هناك أي شيء تريد منك أن تحضره من المتجر، وتذكر أن تحضره.

٢٣. أخبرها عندما تريد أن تغفو أو تخرج.

٢٤. ضُمَّهَا أربع مرات في اليوم.

ضُمَّهَا أربع مرات في اليوم.

٢٥. اتصل بها من العمل واسأل عن أحوالها أو شاركها في بعض الأشياء المثيرة أو قل لها "أنا أحبك."

٢٦. قل لها "أنا أحبك" على الأقل مرتين في اليوم.

٢٧. رتب السرير ونظف غرفة النوم.

٢٨. إذا كانت تغسل جواربك اقلب جواربك حتى لا يكون عليها أن تفعل ذلك.

٢٩. انتبه عندما يكون سطل الزبالة ممتلئا واعرض أن تقوم أنت بإفراغه.

٣٠.عندما تكون خارج المدينة، اتصل بها واترك رقم هاتف يمكن لها أن تتصل بك عليه وأخبرها أنك وصلت بسلام.
٣١.قم بغسل سيارتها.
٣٢.قم بغسل سيارتك ونظف داخلها قبل أن تخرج معها في موعد.
٣٣.اغتسل قبل ممارسة الجنس وضع مادة عطرية، إذا كانت تحب ذلك.
٣٤.خذ جانبها إذا كانت متضايقة من أحد.
٣٥.اعرض عليها أن تقوم بتدليك ظهرها أو رقبتها أو قدميها (أو كل ذلك.)
٣٦.قم بتدليلها وكن رقيقا أحيانا دون أن تكون لديك رغبة جنسية.
٣٧.كن صبورا عندما تبوح بمشاعرها. لا تنظر إلى ساعتك.
٣٨.لا تقم بتغيير القناة مستخدما جهاز التحكم عن بعد إذا كانت تشاهد التلفزيون معك.
٣٩.أظهر رقتك في الأماكن العامة.
٤٠.عندما تمسكان بيد بعض لا تترك يدك تلين أو تترهل.
٤١.تعرف على مشروباتها المفضلة حتى يمكنك أن تعرض عليها الاختيارات مما تعرف أنت أنها تحبه.
٤٢.اقترح مطاعم مختلفة للخروج إليها، ولا تضع الحمل عليها لتقرير أين تذهبان.

٤٣. احصل على تذاكر موسمية للمسرح، أو فرقة السيمفونية، أو الأوبرا، أو الباليه، أو بعض الفرق الأخرى التي تحبها.
٤٤. اختلق مناسبات تستطيعان فيها أن تتهندما.
٤٥. كن متفهما عندما تتأخر هي أو تقرر أن تغير ملابسها.
٤٦. كن منتبها لها أكثر من الآخرين في الأماكن العامة.
٤٧. اجعلها أكثر أهمية أكثر من الأطفال. واجعل الأطفال يرونها تحوز على انتباهك أولا وقبل كل شيء.
٤٨. اشتر لها هدايا صغيرة–مثل علبة شوكولاته أو عطر.
٤٩. اشتر لها فستانا (خذ صورة لشريكتك مع مقاسها للمتجر ودعهم يساعدونك على اختياره.)
٥٠. قم بالتقاط صور لها في المناسبات الخاصة.
٥١. قم بالفرار مع شريكتك إلى خلوة رومانسية قصيرة.
٥٢. دعها ترى أنك تحمل صورة لها في محفظتك وجددها من وقت إلى آخر.
٥٣. عندما تنزلان في فندق، اجعلهم يجهزون الغرفة بشيء خاص، مثل شراب تفاح منعش، أو زهور.
٥٤. اكتب ملاحظات أو ضع علامات للمناسبات الخاصة مثل يوم الزواج ويوم الميلاد.
٥٥. اقترح أن تقوم أنت بقيادة السيارة في الرحلات الطويلة.
٥٦. قم بقيادة السيارة بتمهل وأمان، واحترم تفضيلاتها. إنها على كل حال تجلس في المقعد الأمامي لا حول لها ولا قوة.

٥٧.لاحظ كيف تشعر وعلق على ذلك–"يبدو أنك سعيدة اليوم" أو "يبدو أنك متعبة"–وبعد ذلك اسأل سؤالا مثل "كيف كان يومك؟"

٥٨.عندما تأخذها أماكن خارج المنزل، قم بفحص الاتجاهات مسبقا حتى لا يكون عليها أن تشعر بأنها مسئولة عن تحديد الاتجاهات.

٥٩.خذها للمتنزهات والحدائق العامة.

٦٠.فاجئها بملحوظة حب أو شعر.

٦١.عاملها كما كنت تعاملها في بداية العلاقة.

٦٢.اعرض عليها أن تقوم ببعض الإصلاحات في المنزل. قل "ما الذي يحتاج إلى إصلاح هنا؟ يتوفر لدي بعض الوقت الزائد." لا تضطلع بأكثر مما تستطيع.

٦٣.اعرض عليها أن تقوم بسنِّ السكاكين في المطبخ.

٦٤.قم بشراء نوع جيد من الصمغ القوي لإصلاح بعض الأشياء المكسورة.

٦٥.اعرض عليها أن تقوم بتغيير المصابيح الكهربائية المحترقة بمجرد أن تحترق.

٦٦.عاونها في التخلص من المواد المخصصة لإعادة التصنيع.

٦٧.اقرأ بصوت عال أو قم بقطع الأجزاء التي يمكن أن تهمها في الصحيفة.

٦٨.دَوِّنْ بعناية وترتيب أي رسالة هاتفية تتلقاها أنت لها.

٦٩.حافظ على أرضية الحمام نظيفة وجففها بعد أن تستحم.

٧٠.افتح الباب لها.

٧١.اعرض عليها أن تحمل عنها المشتريات.

٧٢.اعرض عليها أن تحمل عنها الصناديق الثقيلة.

٧٣.في الرحلات، تول أنت ترتيب الحقائب وكن مسئولا عن وضعها في السيارة.

٧٤.إذا كانت تغسل الصحون أو كان الدور عليها، اعرض عليها أن تقوم أنت بفرك وتنظيف القدور أو أي مهمة صعبة أخرى.

٧٥.قم بإعداد قائمة للإصلاحات واتركها في المطبخ. عندما يكون لديك وقت فراغ قم بعمل شيء في تلك القائمة. لا تجعلها تدوم طويلا.

٧٦.عندما تقوم هي بإعداد وجبة، امتدح طبخها.

٧٧.عندما تستمع لحديثها، استعمل الاتصال بالعينين.

٧٨.المسها بيدك أحيانا عندما تتحدث إليها.

٧٩.أظهر اهتماما بما تفعل خلال النهار، في الكتب التي تقرأ والأشخاص الذين تتواصل معهم.

٨٠.عندما تنصت إليها، طمئنها بأنك مهتم عن طريق إصدار بعض الأصوات مثل أهه، أوهوه، أوه، امم، وهمم.

٨١.اسألها كيف تشعر.

٨٢.إذا كانت قد مرضت بأي حال، اسأل عن أخر المعلومات واسألها كيف هي أو كيف تشعر.

٨٣.إذا كانت متعبة اعرض عليها أن تصنع لها شاي.

٨٤.استعد للذهاب إلى النوم مع بعض وأدخلا في الفراش في نفس الوقت.

٨٥.قبِّلها وقل لها إلى اللقاء عندما تخرج.

٨٦.اضحك من نكاتها وفكاهتها.

٨٧.عبر لفظيا وقل شكرا عندما تصنع لك أشياء.

٨٨.لاحظ عندما تقوم بتسريح شعرها وقدم لها مديحا تطمينيا.

٨٩.تَدَبَّر وقتا خاصا تكونان فيه مع بعض بمفردكما.

٩٠.لا ترد على الهاتف في اللحظات الحميمة أو إذا كانت تبوح بمشاعر حساسة.

٩١.اذهبا مع بعض في نزهة، حتى ولو كانت نزهة قصيرة.

٩٢.قم بتنظيم وإعداد نزهة. (لا تنس أن تحضر فراش النزهة.)

٩٣.إذا كانت تتولى غسل الملابس، أحضر الملابس للغسالات أو اقترح أن تتولى أنت الغسيل.

٩٤.خذها في نزهة على الأقدام دون اصطحاب الأطفال.

٩٥.فاوض بطريقة تبين لها أنك تريد لها أن تحصل على ما هي تريد وأن تحصل أنت أيضا على ما تريده أنت. كن حنونا ولكن لا تكن شهيدا.

٩٦.دعها تدرك أنك تفتقدها عندما تكون بعيدا عنها.

٩٧.أحضر إلى المنزل الفطيرة أو الحلوى التي تفضلها.

٩٨.إذا كانت تقوم عادة بشراء الأطعمة، اقترح أن تقوم أنت بشراء الأطعمة.

٩٩.كُلْ بهدوء في المناسبات الرومانسية حتى لا تمتلئ وتتعب لاحقا.

١٠٠.اطلب منها أن تضيف أفكارها إلى هذه القائمة.

١٠١.قم بإنزال غطاء الحمام.

سحر القيام بالأشياء الصغيرة

إنه لسحر عندما يقوم الرجل بعمل الأشياء الصغيرة لامرأته. إنها تحافظ على خزان حبها مملوءاً والنتيجة متعادلة. وعندما تكون النتيجة متعادلة، أو تقريبا متعادلة، تعرف المرأة أنها محبوبة، وهذا يجعلها أكثر ثقة وحبا بالمقابل. عندما تعرف المرأة بأنها محبوبة، فإنها تستطيع أن تحب دون استياء.

وعمل الأشياء الصغيرة للمرأة يشفي الرجل أيضا. في الحقيقة، تلك الأشياء الصغيرة ستفضي إلى شفاء استيائه وكذلك استيائها. ويبدأ هو يشعر بأنه قوي وفعّال لأنها تحصل على الرعاية التي تحتاج إليها. ويكون كلاهما بعدئذ مُشْبَعا.

ماذا يحتاج الرجل

تماما كما أنّ الرجال يحتاجون إلى أن يستمروا في عمل الأشياء الصغيرة للمرأة، فهي تحتاج على وجه الخصوص إلى أن تكون يقظة لتقدر الأشياء الصغيرة التي يقوم بها من أجلها. بابتسامة وشكر تستطيع أن تجعله يشعر بأنه قد سجل نقطة. والرجل يحتاج إلى هذا التقدير

والتشجيع ليستمر في العطاء. إنه يحتاج إلى أن يشعر بأنه قادر على أن يُحدث تغييرا. والرجال يتوقفون عن العطاء عندما يشعرون بأنهم عرضة للاستخفاف. والمرأة تحتاج إلى أن تجعله يعرف بأن ما يقوم به مُقَدَّرٌ حق قدره.

هذا لا يعني أن من الواجب عليها أن تتظاهر بأن كل شيء الآن مثير للإعجاب تماما لأنه قام بتفريغ سطل الزبالة من أجلها. ولكنها ببساطة تستطيع أن تتنبه إلى أنه قام بتفريغ سطل الزبالة وتقول "شكرا." تدريجيا، سيتدفق حب أكبر من الطرفين.

ما يريد الرجل من المرأة أن تقبله

تحتاج المرأة إلى أن تقبل ميل الرجل الفطري لتركيز كل طاقاته على شيء واحد كبير والتقليل من أهمية الأشياء الصغيرة. بتقبل هذا الميل. لن يكون ذلك مؤلما لها. وبدلا من الاستياء منه لبذل القليل، تستطيع هي بطريقة بناءة أن تعمل معه لحل المشكلة. تستطيع هي أن تجعله يدرك تكرارا مدى تقديرها للأشياء الصغيرة التي قام بها من أجلها وأنه يعمل بجد ويقظة.

وتستطيع هي أن تتذكر أن نسيانه القيام بالأشياء الصغيرة لا يعني أنه لا يحبها ولكنه أصبح أكثر تركيزا على الأشياء الكبيرة مرة أخرى. وبدلا من المشاجرة معه أو عقابه، تستطيع هي تشجيع مشاركته الشخصية بطلب دعمه. وبتقدير وتشجيع أكثر سيتعلم الرجل تدريجيا قيمة الأشياء الصغيرة وكذلك الكبيرة. وسيصبح هو أقل انسياقا ليكون

ناجحا أكثر فأكثر، ويبدأ يسترخي أكثر ويقضي وقتا أطول مع زوجته وعائلته.

إعادة توجيه الطاقة والانتباه

أتذكر عندما تعلمت للمرة الأولى أن أعيد توجيه طاقاتي للأشياء الصغيرة. فعندما كنت أنا وبوني في بداية زواجنا، كنت مدمنا على العمل. بالإضافة إلى كتابة الكتب والتدريس في الندوات، كانت لدي ممارسة إرشادية لمدة خمسين ساعة أسبوعيا. في السنة الأولى من زواجنا، جعلتني أدرك مرة بعد أخرى مدى حاجتها لوقت أكثر معي. كانت تشاركني باستمرار شعورها بالهجر والألم.

أحيانا كانت تشاركني مشاعرها في رسالة. نحن نسمي هذه رسالة حب. لقد كانت دائما تنتهي بحب وتحتوي على مشاعر غضب، وحزن، وخوف، وأسى. في الفصل ١١ سنستكشف بعمق أكبر الأساليب وأهمية كتابة رسائل الحب تلك. لقد كَتَبَتْ هي رسالة الحب هذه عن قضائي وقتا طويلا جدا في العمل.

عزيزي جون،

إنني أكتب لك هذه الرسالة لأشاركك مشاعري. إنني لا أقصد أن أخبرك ماذا يجب عليك أن تفعل. إنني فقط أريد أن تفهم مشاعري.

إنني غاضبة لأنك تقضي وقتا طويلا في العمل. كما إنني غاضبة لأنك تعود إلى البيت ولم يعد يبقي لي شيء. أنا أريد أن أقضي وقتا أكبر معك.

من المؤلم أن أشعر بأنك تهتم بزبائنك أكثر مني. إنني أشعر بالحزن لأنك متعب للغاية. إنني أفتقدك.

إنني أخشى أنك لا تريد أن تقضي وقتا معي. إنني خائفة من أن أكون حِمْلاً آخر في حياتك. إنني خائفة من أن أبدو كشيء مزعج. إنني أخشى أن تكون مشاعري ليست مهمة عندك.

أنا آسفة إذا كان هذا ثقيل على السمع. أنا أعرف أنك تقوم بأفضل ما تستطيع. إنني أقدر جديتك في العمل.

أحبك، بوني

بعد القراءة عن شعورها بالإهمال أدركت حقا أنني أعطي لزبائني أكثر مما أعطي لها. إنني أبذل انتباهي غير المُجَزَّأ لزبائني ثم أعود إلى البيت منهوكا وأتجاهل زوجتي.

عندما يُفْرِطُ الرجل في العمل

لقد كنت أتجاهلها ليس لأنني لا أحبها أو أهتم بها ولكن لأنه لم يكن يبقى لدي أي شيء أعطيه. لقد كنت أظن بسذاجة أنني أفعل أفضل شيء بالعمل بجد لتقديم حياة أفضل (مالا أكثر لها ولعائلتي. وبمجرد

أن أدركت كيف كانت تشعر، وضعت خطة لحل هذه المشكلة في علاقتنا.

بدلا من مقابلة ثمانية زبائن في اليوم ابتدأت أقابل سبعة. تخيلت في ذهني أن زوجتي هي الزبون الثامن. وفي كل ليلة كنت أعود مبكرا بِقَدْرِ ساعة واحدة. تخيلت في ذهني أن زوجتي كانت أهم زبون عندي. ابتدأت أعطيها ذلك الانتباه الخالص وغير المشتت الذي أعطيه لزبون. ابتدأت أقوم بأشياء صغيرة لها عند عودتي للبيت. لقد كان نجاح هذه الخطة فوريا. لم تكن هي فقط أكثر سعادة بل كذلك كنت أنا.

وبالتدريج، مع شعوري بأنني محبوب بسبب الأساليب التي أدعمها بها وعائلتنا، أصبحت أقل انسياقا لأن أكون ناجحا عظيما. ابتدأت أتمهل، ولشدة دهشتي ليست فقط علاقاتي ولكن عملي أيضا ازدهر، وأصُبَحْتُ أكثر نجاحا من دون أن يكون علي أن أعمل بجهد كما كنت.

لقد وجدت أنني عندما كنت أنجح في البيت، فإنّ ذلك ينعكس على عملي. لقد أدركت أن النجاح في العمل لم يتحقق عن طريق العمل الجاد وحده. لقد كان معتمدا على أيضا على قدرتي على بث الثقة في الآخرين. وعندما شعرت بأنني محبوب من قبل عائلتي، لم أكن أشعر بثقة أكبر فقط، ولكن الآخرين أيضا وثقوا بي وقدروني أكثر.

كيف تستطيع المرأة المساعدة

إن دعم بوني كان له أثر كبير في هـذا التغير. فبالإضافة إلى مشاركتها مشاعرها الصادقة الوديـة، كانت هـي أيضا مثابرة في طلبها أن أقوم بأشياء من أجلها وبعدئذ تعطيني الكثير من التقدير عندما كنت أقوم بذلك. وبالتدريج، ابتدأت أدرك كم هو جميل أن تكون محبوبا من أجل القيام بأشياء صغيرة. لقد استرحت من الشعور بأنني يجب أن أقوم بأشياء عظيمة كي أكون محبوبا. لقد كان ذلك فتحا.

عندما تعطي المرأة نقاطا

تمتلك النساء قدرة خاصة على أن تكون ممتنة للأشياء الصغيرة في الحياة بقدر امتنانها للأشياء الكبيرة. هذه نعمة علـى الرجال. فمعظم الرجال يكافحون من أجل نجاح أعظم وأعظم لأنهم يعتقدون أنّ ذلك يجعلهم أهلا للحب. إنهم، في أعماقهم، يتوقون إلى الحب والإعجاب من قبل الآخرين. لكنهم لا يعرفون بأنهم يستطيعون أن يجتذبوا ذلك الحب والإعجاب من دون أن يكون عليهم أن يكونوا ناجحين عظماء.

معظم الرجال يكافحون من أجل نجاح أعظم وأعظم لأنهم يعتقدون أنّ ذلك يجعلهم أهلا للحب.

والمرأة لديها القدرة على شفاء الرجل من هذا الإدمان للنجاح بتقدير الأشياء الصغيرة التي يقوم بها. ولكنها ربما لا تعبر عن التقدير إذا لم

تكن تفهم مدى أهميته بالنسبة إلى الرجل. وربما تدع استياءها يقف عائقا.

الشفاء من أنفلونزا الاستياء

تقدر النساء الأشياء الصغيرة فطريا. والاستثناءات الوحيدة تكون عندما لا تدرك المرأة حاجة الرجل إلى سماع تقديرها أو حين تشعر أن النتيجة متعادلة. حين تشعر المرأة بأنها غير محبوبة ومهملة يكون من الصعب عليها أن تقدر بصورة آلية ما يقوم به الرجل من أجلها. تشعر هي بالاستياء لأنها أعطت أكثر بكثير مما أعطى. هذا الاستياء يكبح قدرتها على تقدير الأشياء الصغيرة.

الاستياء، مثل الإصابة بالأنفلونزا أو البرد، غير صحي. عندما تكون المرأة مريضة بالاستياء تميل إلى إنكار ما يقوم به الرجل من أجلها لأنها، بحسب الطريقة التي تدون بها المرأة النتيجة، تكون قد أعطت أكثر بكثير.

وعندما تكون النتيجة أربعين مقابل عشرة لصالح المرأة، ربما تبدأ تشعر باستياء شديد. شيء ما يحدث للمرأة عندما تشعر بأنها تعطي أكثر مما تحصل عليه. بطريقة لا واعية بدرجة كبيرة، تقوم بطرح نقاطه العشر من نتيجتها الأربعين وتستخلص أن نتيجة علاقتهما ثلاثين مقابل صفر. إن لهذا معنى من الناحية الرياضية، ولكنه لا ينفع.

عندما تطرح نتيجته من نتيجتها ينتهي بصفر، وهو ليس صفرا. إنه لم يعط صفرا؛ لقد أعطى عشرة. وعندما يعود إلى البيت يكون هناك

برود في عينيها أو في صوتها يقول بأنه صفر. إنها تنكر الذي قام به. وتكون ردة فعلها نحوه وكأنه قد أعطى لا شيء-لكنه أعطى عشرة.

والسبب الذي يجعل المرأة تميل إلى تخفيض نقاط الرجل بهذه الطريقة هو لأنها تشعر بأنها غير محبوبة. النتيجة غير المتعادلة تجعلها تشعر بأنها غير مهمة. وحين تشعر بأنها غير محبوبة، تجد أنّ من الصعب جدا أن تقدر حتى النقاط العشر التي يدعيها بحق. بالطبع، هذا ليس عدلا، ولكن هذا ما يحدث.

والذي يحدث عادة في العلاقة عند هذه النقطة هو أنّ الرجل يشعر بعدم التقدير ويفقد الحافز إلى أن يقدم أكثر. إنه يصاب بأنفلونزا الاستياء. وتستمر هي من ثم في الشعور باستياء أكثر، وتسوء الحالة أكثر وأكثر. وتتدهور إصابتها بأنفلونزا الاستياء.

ماذا يمكن لها أن تفعل

الطريق إلى حل هذه المشكلة هو فهمها بشفقة من الطرفين. إنه يحتاج إلى أن يُقَدَّرَ حق قدره، بينما تحتاج هي إلى أن تشعر بأنها مدعومة. وإلا فإن حالتهما المرضية ستزداد سوءا.

والحل لهذا الاستياء هو أن تقبل هي المسئولية. إنها تحتاج إلى أن تقبل المسئولية لأنها ساهمت في مشكلتها عن طريق بذل الكثير والسماح للنتيجة بأن تصبح غير متعادلة. إنها تحتاج إلى أن تعالج نفسها وكأنها مصابة بأنفلونزا أو برد وأن تأخذ راحة من البذل الكثير. إنها تحتاج إلى أن تُدَلّل نفسها وتسمح لشريكها بأن يعتني بها أكثر.

عندما تشعر المرأة بالاستياء، فلن تعطي عادة شريكها الفرصة ليكون تدعيميا، أو، إذا هو حاول، فستنكر قيمة ما قد فعله وتعطيه صفرا آخر. إنها تغلق الباب في وجه دعمه. وبقبولها المسئولية في بذل الكثير، تستطيع أن تتوقف عن لومه وتبدأ باستخدام بطاقة تسجيل جديدة. تستطيع هي أن تعطيه فرصة أخرى وتقوم، بفهمها الجديد، بتحسين الحالة.

ماذا يمكن له أن يفعل

عندما يشعر الرجل بأنه غير مُقَدَّر، يتوقف عن بذل الدعم. والأسلوب الذي يمكن له بواسطته أن يتعامل بمسئولية مع الحالة هو أن يدرك أنه من الصعب عليها أن تعطي نقاطا مقابل دعمه وأن تُقَدِّرَه بينما هي مريضة بالاستياء.

وهو يستطيع أن يحرر استياءه بإدراكه أنها تحتاج إلى أن تتلقى لبعض الوقت قبل أن تستطيع البذل. يستطيع هو أن يتذكر هذا حين يعطي بلطف حبه وحنانه بعمل الأشياء الصغيرة. كما أنَّ عليه أن لا يتوقع منها قبل فترة من الزمن أن تكون ممتنة له كما يستحق ويحتاج. ولعل مما يفيد أن يتحمل مسئولية إصابتها بالأنفلونزا لأنه أهمل القيام بالأشياء الصغيرة التي تحتاج إليها.

بهذه البصيرة يستطيع أن يعطي من دون أن يتوقع الكثير بالمقابل حتى تشفى من الأنفلونزا. ومعرفته بأنه يستطيع أن يحل هذه المشكلة سيساعده على تحرير استيائه كذلك. وإذا استمر في العطاء وركزت هي

على أخذ راحة من العطاء وركزت على تلقي دعمه بحب، يمكن أن يعود التوازن بسرعة.

لماذا يعطي الرجال أقل

نادرا ما يقصد الرجل أن يأخذ أكثر ويعطي أقل. ومع ذلك فالرجال مشهورون بإعطاء القليل في العلاقات. ربما تكون قد جربت ذلك في علاقاتك. والنساء عادة يشتكون من أن شريكهن الذكري يبتدئ أكثر حبا وبعدئذ يصبح بالتدريج سلبيا. والرجال أيضا يشعرون بأنهم لا يُعَامَلُونَ بعدل. فالنساء يَكُنَّ في البداية مُقَدِّرَاتٍ ولطيفات جدا، وبعدئذ يصبحن مستاءات كثيرات المطالب. هذا الأمر الغامض يمكن فهمه عندما ندرك كيف يُدَوِّنُ الرجال والنساء النتيجة بطرق مختلفة.

هناك خمسة أسباب رئيسة تجعل الرجال يتوقفون عن العطاء. وهي:

١. *أهل المريخ يعطون قيمة مثالية للعدالة*. يركز الرجل كل طاقاته على مشروع في العمل ويظن أنه قد أحرز خمسين نقطة. ثم يعود إلى البيت ويستريح، منتظرا زوجته أن تحرز نقاطها الخمسين. إنه لا يعرف أنه بحسب خبرتها قد سجل نقطة واحدة. ويتوقف هو عن العطاء لأنه يعتقد أنه قد أعطى الكثير.

في ذهنه أن هذا هو العدل والشيء اللطيف الذي يجب فعله. ثم يتيح لها فرصة لتعطي ما قيمته خمسين نقطة من الدعم لتعادل النتيجة. إنه لا يدرك أن عمله الجاد في المكتب قد أحرز نقطة واحدة فقط.

ونموذجه في العدل يمكن أم ينجح فقط عندما يدرك ويحترم كيف تعطي النساء نقطة واحدة لكل هدية حب. الاستبصار الأول له تطبيقات عملية للرجال والنساء. وهي:

بالنسبة إلى الرجال: تذكر أنه بالنسبة إلى النساء، الأشياء الكبيرة والأشياء الصغيرة تساوي نقطة واحدة. كل هدايا الحب متساوية القيمة ومطلوبة بنفس الدرجة-كبيرها وصغيرها. لتلافي خلق استياء، تمرن على القيام ببعض الأشياء الصغيرة والتي لها أثر عظيم. لا تتوقع أن تكون المرأة راضية حتى تحصل على الكثير من التعبيرات الصغيرة عن الحب وكذلك الكبيرة.

بالنسبة إلى النساء: تذكري أن الرجال من المريخ؛ إنهم غير محفزين آليا للقيام بالأشياء الصغيرة. إنهم يعطون أقل ليس لأنهم لا يحبونك ولكن لأنهم يعتقدون أنهم قد أعطوا حصتهم. حاولي أن لا تأخذي هذا الأمر بشكل شخصي. بدلا من ذلك شجعي دعمهم باستمرار بمطالبتهم بالمزيد. لا تنتظري حتى تكوني في حاجة ماسة لدعمه أو حتى تصبح النتيجة غير متعادلة بدرجة كبيرة حتى تسألي. لا تطلبي دعمه؛ ثقي بأنه يريد أن يدعمك، حتى ولو كان يحتاج إلى القليل من التشجيع.

٢. *الزهريات يعطين قيمة مثالية للحب غير المشروط.* المرأة تعطي بقدر ما تستطيع وتنتبه بأنها تتلقى أقل فقط عندما تكون خاوية ومستهلكة. والنساء لا يبدأن تدوين النتيجة كما يفعل الرجال؛ النساء يعطين بسخاء ويفترضن أن الرجال سيفعلون نفس الشيء.

وكما رأينا، الرجال ليسوا كذلك. الرجل يعطي بسخاء حتى تصير النتيجة، كما يدركها هو، غير متعادلة، ومن ثم يتوقف عن العطاء. الرجل عادة يعطي الكثير ثم يستريح ليتلقى الذي بذله.

عندما تكون المرأة سعيدة بالبذل للرجل، يفترض هو فطريا بأنها تدون النتيجة وبأنه لابد أن لديه نقاطا أكثر. وآخر شيء يفكر فيه هو أنه قد أعطى أقل. ومن موقع أفضليته لن يستمر أبدا في البذل إذا أصبحت النتيجة غير متعادلة في صالحة.

وهو يعرف أنه إذا كان مطلوب منه أن يعطي أكثر بينما هو يشعر بأنه قد أعطى كمية أكبر، فإنه بالتأكيد لن يبتسم حين يعطي. احتفظي بهذا في عقلك. عندما تستمر المرأة في البذل بسخاء بابتسامة على وجهها، يفترض الرجل أنّ النتيجة لابد أن تكون بطريقة ما متعادلة. إنه لا يدرك أنّ الزهريات يمتلكن قدرة خارقة على البذل بسعادة حتى تكون النتيجة تقريبا ثلاثين لصفر. هذه الإستبصارات لها أيضا تطبيقات عملية للرجال والنساء:

بالنسبة إلى الرجال: تذكر أنه عندما تعطي المرأة بابتسامة على وجهها فإن هذا لا يعني بالضرورة أن النتيجة قريبة من التعادل.

بالنسبة للنساء: تذكري أنك عندما تعطين بسخاء للرجل، فإنه يتلقى إشارة بأن النتيجة متعادلة. إذا كنت تريدين تحفيزه لأن يبذل أكثر، عندها توقفي بلطف وكياسة عن العطاء. إعطه الفرصة لعمل أشياء صغيرة لك. شجعيه بسؤاله الدعم في الأشياء الصغيرة ومن ثم قدري له ذلك.

٣. أهل المريخ يعطون عندما يُطلب منهم ذلك. أهل المريخ يفتخرون بأنهم مكتفون ذاتيا. إنهم لا يطلبون المساعدة إلا إذا احتاجوا إليها حقا. من غير المقبول على سطح المريخ أن تُعْرَضَ المساعدة إلا إذا طُلِبَتْ أولا.

على العكس تقريبا، الزهريات لا ينتظرن ليعرضن دعمهن. عندما يحببن شخصا ما، فإنهن يعطين بأي طريقة يستطعن. إنهن لا ينتظرن أن يُسألن. وكلما أحببن شخصا ما أكثر. كلما أعطين أكثر.

فعندما لا يعرض الرجل دعمه، تفترض المرأة خطأ أنه لا يحبها. ربما تختبر هي حبه بعدم طلب دعمه بالتحديد والانتظار حتى يقوم هو بتقديمه. وعندما لا يعرض دعمه، تستاء منه. إنها لا تدرك أنه ينتظر أن يُطْلَبَ منه ذلك.

وكما رأينا، الاحتفاظ بالنتيجة متعادلة مهم بالنسبة إلى الرجل. عندما يشعر الرجل بأنه قد بذل أكثر في العلاقة، فسيبدأ فطريا في المطالبة بدعم أكبر، إنه يشعر طبيعيا بأنه مخوَّل أكثر ليتلقى ويبدأ في المطالبة بالمزيد. ومن ناحية أخرى، عندما يعطي أقل في علاقة، فإن آخر شيء يقوم به هو أن يطلب المزيد. إنه فطريا لن يطلب الدعم ولكنه يبحث عن طرق يمكنه بواسطتها أن يعطي مزيدا من الدعم.

وعندما لا تطلب المرأة الدعم، يفترض الرجل خطأ أن النتيجة لابد أن تكون متعادلة أو أنه لابد يعطي أكثر. إنه لا يدري أنها تنتظر منه أن يعرض دعمه.

ولهذا الاستبصار الثالث تطبيقات عملية لكل من الرجال والنساء:

بالنسبة للنساء: تذكري أن الرجل يبحث عن إشارات تخبره متى وكيف يعطي أكثر. إنه ينتظر أن يُسْأل. ويبدو أنه يحصل على التغذية الراجعة الضرورية فقط عندما تطلب المرأة المزيد. بالإضافة إلى ذلك عندما تطلب، فإنه يعرف ماذا يعطي. الكثير من الرجال لا يعرفون ماذا يفعلون. حتى ولو أحس الرجل بأنه يعطي أقل، إذا لم تطلب هي الدعم بالتحديد في الأشياء الصغيرة، فربما يبذل الكثير من طاقته في الأشياء الكبيرة مثل العمل، معتقدا أن نجاحا أعظم أو مالا أكثر سينفع.

بالنسبة إلى الرجال: تذكر أن المرأة فطريا لا تطلب الدعم عندما تحتاج إليه. بدلا من ذلك، تتوقع هي منك أن تعرضه إذا كنت تحبها. تدرب على أن تعرض الدعم عليها في الأشياء الصغيرة.

٤. الزهريات يقلن نعم حتى عندما تكون النتيجة غير متعادلة. لا يدرك الرجال أنه عندما يطلبون الدعم. فإن المرأة ستقول نعم حتى ولو أن النتيجة غير متعادلة. فإذا كُنّ قادرات على دعم رجلهن، فسيفعلن. إن مفهوم تدوين النتائج ليس في أذهانهن. يجب أن يكون الرجال حذرين من المطالبة بالكثير. إذا شعرت المرأة بأنها تعطي أكثر مما تتلقى، بعد فترة ستستاء لكونك لا تعرض أن تدعمها أكثر.

يفترض الرجال خطأ أنها ما دامت تقول نعم لحاجاته ومطالبه، فإنها تتلقى بالتساوي ما تريده. إنه يفترض خطأ أنّ النتيجة متعادلة بينما هي ليست كذلك.

أتَذَكَّرُ اصطحابي لزوجتي للسينما تقريبا مرة في الأسبوع في السنتين الأوليين من زواجنا. في أحد الأيام أصبحت غاضبة جدا مني وقالت، "نحن دائما نفعل ما تريد أنت فعله. أنت لا تفعل ما أريد أنا فعله."

لقد كنت حقا مذهولا. لقد ظننت أنها مادامت قد قالت نعم واستمرت تقول نعم فإنها سعيدة بالوضع بنفس الدرجة. لقد ظننت أنها تحب الأفلام بقدر ما كنت أحبها.

أحيانا كانت تقترح علي أن الأوبرا تقدم عروضها في المدينة أو أنها ترغب في الذهاب إلى السيمفونية. وعندما نمر بمسرح محلي، فإنها يمكن أن تطلق تعليقا مثل "يبدو أن هذا مسلٍ، دعنا نشاهد المسرحية."

ولكن في نهاية الأسبوع يمكن أن أقول، "دعينا نذهب إلى السينما، إن لديهم استعراض رائع."

ويمكن أن تقول بسعادة، "حسنا."

وبطريقة خاطئة، استقبلت إشارتها بأنها كانت سعيدة مثلي بالذهاب إلى السينما. والحقيقة أنها كانت سعيدة لكونها معي، والفيلم كان جيدا، ولكن الذي كانت تريده هو الذهاب إلى البرامج الثقافية المحلية. هذا ما جعلها تستمر في ذكرها لي. ولكن لأنها استمرت في قول نعم للأفلام، لم يكن لدي فكرة بأنها تضحي برغباتها لتجعلني سعيدا.

هذا الإستبصار له تطبيقات عملية لكل من الرجال والنساء.

بالنسبة إلى الرجال: تذكر أنها إذا قالت نعم لمطالبك، فإن ذلك لا يعني أن النتيجة متعادلة. النتيجة يمكن أن تكون عشرين لصفر في

عقلها وهي تستمر بسعادة تقول "بالتأكيد سأحضر ملابسك من المغسلة" أو "حسنا، سأقوم بتلك المكالمة من أجلك."

إنّ الموافقة والقيام بما تريد أنت لا يعني أنّ ذلك ما تريده هي. اسألها عما تريد هي القيام به. اجمع معلومات عما هي تحب، ومن ثم اعرض عليها أن تصطحبها إلى تلك الأماكن.

بالنسبة إلى النساء: تذكري أنك إذا قلت نعم مباشرة لمطالب الرجل، فإنه سيفكر بأنه قد أعطى أكثر أو أنّ النتيجة على الأقل متعادلة. فإذا كنت تعطين أكثر وتتلقين أقل، توقفي عن قول نعم لمطالبه. بدلا من ذلك، بأسلوب لطيف، ابدئي بمطالبته بفعل المزيد من أجلك.

٥. *أهل المريخ يعطون نقاطا جزائية.* لا تدرك النساء أن الرجال يعطون نقاطا جزائية عندما يشعرون بأنهم غير محبوبين وغير مدعومين. فعندما يكون رد فعل المرأة نحو الرجل بأسلوب تشككي، ورافض، وغير استحساني، وغير تقديري، فإنه يُعطِي نقاطا بالسالب أو يُعطِي نقاطا جزائية.

على سبيل المثال، إذا شعر الرجل بالجرح أو شعر أنه غير محبوب لأن زوجته قد فشلت في تقدير شيء ما قام به، فإنه يشعر بأنه من المُبَرَّرِ أن يخصم النقاط التي كانت قد ربحتها. فإذا كانت قد أعطت عشرة، ربما يكون رد فعله نحوها سلب نقاطها العشر، حين يشعر بأنه مجروح من قِبَلِهَا. وإذا كان مجروحا أكثر ربما يعطيها حتى عشرين نقطة

بالسالب. ونتيجة لذلك فإنها الآن مدينة له بعشر نقاط، بينما كان لديها من قبل عشر نقاط.

هذا مربك جدا للمرأة. ربما تكون قد أعطت ما يساوي ثلاثين نقطة، وفي لحظة غضب واحدة يسلبها ذلك. وهو يشعر في ذهنه بأنه من المسوغ ألا يعطيها أي شيء لأنها مدينة له. إنه يظن ذلك عدلا. ربما يكون هذا عدلا رياضيا، ولكنه في الواقع ليس عدلا.

إن النقاط الجزائية مدمرة للعلاقات. إنها تجعل المرأة تشعر بأنها غير مُقَدَّرَةٍ حق قدرها وأنّ الرجل أقل عطاءا. وإذا أنكر في ذهنه كل الدعم الودي الذي بذلته، عندما تعبر عن بعض السلبيات، وهذا محتم أن يحدث أحيانا، فإنه حينئذ يفقد حافزه إلى البذل. إنه يصبح سلبيا. هذا الإستبصار الخامس له تطبيقات عملية لكل من الرجال والنساء.

بالنسبة إلى الرجال: تذكر أن النقاط الجزائية غير عادلة ولا تفيد. في اللحظات التي تشعر فيها بعدم الحب، أو الجرح، أو الألم، اغفر لها وتذكر كل جميل كانت قد أعطته بدلا من مجازاتها بإنكار كل ما فعلت. وبدلا من عقابها، اطلب منها الدعم الذي تريد، وستعطيه لك. دعها تعرف بطريقة محترمة كيف جَرَحَتْكَ. دعها تعرف كيف جَرَحَتْكَ ومن ثم أعطها الفرصة لتعتذر. العقاب لا ينفع! استشعر أنك أفضل حالا بإعطائها الفرصة لتبذل لك ما تحتاج إليه أنت. تذكر أنها زهرية-إنها لا تعرف ما تحتاج إليه أنت أو كيف جَرَحَتْكَ.

بالنسبة إلى النساء: تذكري أن الرجل لديه ميل إلى إعطاء نقاط جزائية. وهناك طريقتان لحماية نفسك من هذا الأذى.

الطريقة الأولى هي أن تعرفي أنه مخطئ في سلب نقاطك. دعيه يعرف بطريقة محترمة كيف تشعرين. في الفصل التالي ستستكشفين أساليب للتعبير عن المشاعر السلبية والصعبة.

الطريقة الثانية هي أن تعرفي أنه يسلب النقاط عندما يشعر بأنه غير محبوب ومجروح وأنه يعيدها مباشرة حين يشعر بأنه محبوب ومدعوم. وكلما شعر بأنه محبوب أكثر فأكثر للأشياء الصغيرة التي يقوم بها فإنه بالتدريج سيعطي نقاطا جزائية أقل وأقل. حاولي أن تفهمي الأساليب المختلفة التي يحتاج بها الحب حتى لا يتأذى كثيرا.

عندما تكونين قادرة على التعرف على الكيفية التي جُرح بها، دعيه يعرف بأنكِ آسفة. والأكثر أهمية، أعطه بعد ذلك الحب الذي لم يحصل عليه. إذا كان يشعر بأنه غير مُقَدَّر، أعطه التقدير الذي يحتاج إليه؛ إذا كان يشعر بالرفض أو التلاعب به، أعطه التقبل الذي يحتاج إليه؛ إذا كان يشعر بأنه غير مَوْثُوق به، أعطه الثقة التي يحتاج إليها؛ إذا كان يشعر بأنه مُسْتَهْجَنٌ، أعطه الاستحسان الذي يحتاج إليه ويستحقه. عندما يشعر الرجل بأنه محبوب فسيتوقف عن إعطاء النقاط الجزائية.

الجزء الأصعب في العملية السابقة هو التعرف على سبب جرحه. عندما ينسحب الرجل إلى كهفه فإنه، في الغالب، لا يعرف ما سبب جرحه. بعد ذلك، حين يعود، فإنه عادة لا يتكلم عن ذلك. كيف للمرأة أن تعرف حقا ما الذي جَرَحَ مشاعره؟ إن قراءة هذا الكتاب وإدراك كيف أن الرجال يحتاجون إلى الحب بطريقة مختلفة يعتبر بداية جيدة وتعطيك ميزة لم تكن متوفرة للنساء من قبل.

الأسلوب الآخر الذي تستطيع به المرأة أن تعلم ماذا حدث يكون عن طريق الاتصال. كما أشرت سابقا، كلما كانت المرأة قادرة أكثر على أن تنفتح وتبوح بمشاعرها بطريقة محترمة، كلما كان الرجل قادرا على أن يَتَعَلَّمَ أن ينفتح وأن يبوح بجَرْحِهِ وألمه.

كيف يمنح الرجال النقاط

يعطي الرجال النقاط بطريقة مختلفة عن النساء. في كل مرة تقدر المرأة ما يقوم به الرجل من أجلها، يشعر هو بالحب ويعطيها نقطة بالمقابل. وللمحافظة على النتيجة متعادلة في العلاقة، فإن الرجل حقيقة لا يطلب أي شيء سوى الحب. والنساء لا يدركن قوة حبهن وفي أوقات كثيرة يُحَاوِلْنَ من دون ضرورة أن يَنَلْنَ حب الرجل بتقديم أشياء إضافية له أكثر مما يُرِدْنَ أن يفعلن.

وعندما تقدر المرأة ما يفعل الرجل من أجلها، فإنه يحصل على الكثير من الحب الذي يحتاج إليه. تذكري، الرجال يحتاجون بصورة أولية إلى التقدير. ومن المؤكد أنّ الرجل أيضا يطلب مساواة في المشاركة من قبل المرأة في القيام بالواجبات المنزلية في الحياة اليومية، ولكن إذا لم يكن مُقَدَّراً حق قدره، فإن مساهمتها لا معنى لها تقريبا وغير مهمة تماما بالنسبة إليه.

من المؤكد أنّ الرجل أيضا يطلب مساواة في المشاركة من قبل المرأة في القيام بالواجبات المنزلية في الحياة اليومية، ولكن إذا لم يكن مُقَدَّراً حق قدره، فإن مساهمتها لا معنى لها تقريبا وغير مهمة تماما بالنسبة إليه.

بطريقة مشابهة، لا تستطيع المرأة أن تقدر الأشياء الكبيرة التي يقوم بها الرجل من أجلها إلا إذا كان يقوم بالكثير من الأشياء الصغيرة. فالقيام بالكثير من الأشياء الصغيرة يشبع حاجتها الأولية إلى أن تشعر بأنها تلقى الرعاية، والتفهم، والاحترام.

ورد الفعل الودي الذي تقوم به المرأة نحو تصرفه يعتبر مصدرا رئيسا للحب بالنسبة إلى الرجل. فهو لديه خزان حب أيضا، ولكن ليس من الضروري أن يمتلئ بما تقوم به من أجله. فهو بدلا من ذلك يمتلئ بكيفية رد فعلها أو كيفية شعورها نحوه.

عندما تقوم المرأة بإعداد وجبة للرجل فهو يعطيها نقطة واحدة أو عشر نقاط، اعتمادا على كيفية شعورها نحوه. فإذا كانت المرأة مستاءة سرا من الرجل، فالوجبة التي تقوم بطبخها له ستعني القليل بالنسبة إليه. وهو ربما يعطي نقاطا بالسالب لأنها كانت تستاء منه. وسر إشباع الرجل يكمن في تعلم التعبير عن الحب من خلال مشاعرك، وليس بالضرورة من خلال أفعالك.

بلغة فلسفية، عندما تشعر المرأة بالحب، فسيعبر سلوكها آليا عن ذلك الحب. وعندما يعبر الرجل عن نفسه بأسلوب ودي، فستتبع مشاعره ذلك آليا ويصبح أكثر حبا.

حتى ولو أن الرجل لا يشعر بحبه للمرأة، فإنه لا يزال يستطيع أن يقرر القيام بشيء ودي لها. فإذا تلقت وقدرت عرضه، عندها سيبدأ يشعر بحبه لها مرة أخرى. "الفعل" أسلوب ممتاز يشحن مضخة الحب عند الرجل.

ولكن، النساء مختلفات جدا. فالمرأة لا تشعر عادة بأنها محبوبة إذا كانت لا تلقى الرعاية، أو التفهم، أو الاحترام. واتخاذ قرار القيام بشيء ما أكثر لشريكها لن يساعدها لتشعر بأنها أكثر حبا. بدلا من ذلك ربما يؤدي إلى إشعال استيائها. وعندما لا تشعر المرأة بمشاعرها اللطيفة، فإنها تحتاج إلى أن تركز طاقاتها مباشرة على علاج مشاعرها السلبية وبالتأكيد ليس على القيام بالمزيد.

يحتاج الرجل إلى أن يحدد أولويات "سلوكيات الحب،" لأن هذا سيضمن أن حاجات الحب لدى شريكته قد أشبعت. هذا سيفتح قلبها وسيفتح أيضا قلبه لشعور أكبر بالحب. وقلب الرجل ينفتح بمجرد ما ينجح في إرضاء المرأة.

والمرأة تحتاج إلى أن تحدد أولويات "اتجاهات ومشاعر الحب" التي ستضمن أن حاجات الحب لدى شريكها مُشْبَعَة. وبمجرد أن تتمكن المرأة من التعبير عن اتجاهات ومشاعر حب نحو الرجل، فسيشعر بأنه محفز لأنْ يبذل أكثر. وقلب المرأة ينفتح أكثر عندما تكون قادرة على الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه.

النساء أحيانا لا يَعِيْنَ متى يحتاج الرجل إلى الحب حقا. في مثل هذه الأوقات تستطيع المرأة أن تحرز عشرين أو ثلاثين نقطة. هذه بعض الأمثلة.

كيف تسجل النساء نقاطا كبيرة مع الرجال

ماذا يحدث	النقاط التي يمنحها
١. يرتكب خطأ ولا تقول "لقد أخبرتك بذلك أو تقدم نصحا."	١٠–٢٠
٢. يتسبب في خيبة أملها ولا تقوم بمعاقبته.	١٠–٢٠
٣. يضل الطريق وهو يقود السيارة ولا تقوم بالتهويل مما حدث.	١٠–٢٠
٤. يضل الطريق وتنظر إلى الجانب الإيجابي في الحادثة وتقول "ما كان بإمكاننا أن نشاهد منظر الغروب الجميل لو أننا سلكنا الطريق المباشر."	٢٠–٣٠
٥. ينسى أن يحضر شيئا ما وتقول "لا بأس. هل تحضره في المرة القادمة عندما تخرج؟"	١٠–٢٠
٦. ينسى أن يحضر شيئا ما للمرة الثانية وتقول بصبر وتحمل مفعم بالثقة "لا بأس. هل ستحضره؟"	٢٠–٣٠

ماذا يحدث	النقاط التي يمنحها
٧. عندما تجرحه وتفهم ألمه، تعتذر وتعطيه الحب الذي يحتاج إليه.	١٠–٤٠
٨. تطلب دعمه ويقول لا. ولا تتألم لرفضه ولكن تثق بأنه سيفعل لو كان قادرا. فهي لا ترفضه أو تستهجنه.	١٠–٢٠
٩. مرة أخرى تطلب دعمه ويقول مرة أخرى لا. ولا تعتبره مخطئا ولكن تقبل إمكانياته في ذلك الوقت.	٢٠–٣٠
١٠. تطلب دعمه دون أن تكون مُلِحَّةً عندما يفترض أنَّ النتيجة متعادلة.	١–٥
١١. تطلب دعما دون أن تكون مُلِحَّةً عندما تكون متضايقة أو عندما يعرف بأنها قد أعطت أكثر.	١٠–٣٠
١٢. عندما ينسحب لا تجعله يشعر بالذنب.	١٠–٢٠
١٣. عندما يعود من كهفه ترحب به ولا تعاقبه أو ترفضه.	١٠–٢٠
١٤. عندما يعتذر عن خطأ وتتلقى ذلك بحب وتقبل وغفران. كلما كان الخطأ الذي ارتكبه أكبر كلما كانت النقاط التي يعطيها أكثر.	١٠–٥٠

ماذا يحدث	النقاط التي يمنحها
١٥.عندما يطلب منها أن تقوم بعمل شيء ما وتقول لا من دون أن تقدم قائمة بالأسباب التي تجعلها لا تستطيع القيام بذلك.	١–١٠
١٦.عندما يطلب منها أن تفعل شيئا ما وتقول نعم وتبقى في مزاج جيد.	١–١٠
١٧.عندما يريد أن يتصالح معها بعد مخاصمة ويبدأ بعمل أشياء صغيرة من أجلها وتبدأ بتقديره مرة أخرى.	١٠–٣٠
١٨.تكون سعيدة لرؤيته حين يعود إلى البيت.	١٠–٢٠
١٩.تشعر بعدم التأييد وبدلا من التعبير عن ذلك تذهب إلى غرفة أخرى وتركز نفسها فيما بينها وبين نفسها ثم تعود بقلب أكثر اتزانا وحبا.	١٠–٢٠
٢٠.تتغاضى في المناسبات الخاصة عن أخطائه التي يمكن عادة أن تضايقها.	٢٠–٤٠
٢١.تستمتع حقا بالجنس معه.	١٠–٤٠
٢٢.ينسى أين وضع مفاتيحه ولا تنظر إليه وكأنه شخص غير مسئول.	١٠–٢٠

ماذا يحدث	النقاط التي يمنحها
٢٣. تكون لبقة أو لطيفة في التعبير عن كرهها أو خيبة أملها من مطعم أو فيلم عندما تخرج معه في موعد.	١٠–٢٠
٢٤. لا تقدم نصحا عندما يقود السيارة أو يحاول إيقافها ثم تُشعره بالامتنان حين الوصول.	١٠–٢٠
٢٥. تطلب دعمه بدلا من التركيز على الأخطاء التي ارتكبها.	١٠–٢٠
٢٦. تبوح بمشاعرها السلبية بأسلوب مُتّزن من دون لوم، أو رفض، أو من دون أن تكون مستهجنه له.	١٠–٤٠

متى تستطيع النساء تسجيل نقاط كبيرة مع الرجال

كل مثال من الأمثلة السابقة يبين كيف يدون الرجال النقاط بطريقة مختلفة عن النساء. ولكن المرأة ليست مطالبة بكل ما سبق. هذه القائمة توضح تلك الأوقات التي يكون فيها الرجل في غاية الحساسية. فإذا استطاعت أن تكون تدعيمية في إعطائه ما يحتاج إليه فسيكون كريما للغاية في منح النقاط.

كما أشرت في الفصل ٧، فإنّ قدرة المرأة على بذل الحب في الأوقات الصعبة تتفاوت مثل الموجة. عندما تكون قدرة المرأة على بذل الحب في ازدياد (خلال الحركة الصاعدة لموجتها) يكون هذا هو الوقت الذي

تستطيع فيه أن تسجل عدة نقاط إضافية. ويجب أن لا تتوقع من نفسها أن تكون بذلك القدر من الحب في أوقات أخرى.

ومثلما أن قدرة المرأة على بذل الحب تتفاوت، فحاجة الرجل إلى الحب تتفاوت. في كل واحد من الأمثلة السابقة، لا يوجد مقدار محدد من النقاط التي يمنحها الرجل. بدلا من ذلك هناك مدى تقريبي؛ عندما تكون حاجته إلى حبها أعظم فهو يميل إلى إعطائها نقاطا أكثر.

على سبيل المثال، إذا كان قد ارتكب خطأ وهو يشعر بالإحراج أو الأسى، أو الخجل، فهو عندئذ بحاجة أكبر إلى حبها؛ وهو بالتالي يعطي نقاطا أكثر إذا كانت استجابتها تدعيمية. وكلما كان الخطأ أكبر. كلما كانت النقاط التي يعطيها لها مقابل حبها أكثر. وإذا لم يتلق حبها فهو يميل إلى منحها نقاطا جزائية بحسب مقدار حاجته إلى حبها. وإذا شعر بأنه مرفوض نتيجة لغلطة كبرى فربما يعطيها الكثير من النقاط الجزائية.

إذا كان الرجل قد ارتكب خطأ وهو يشعر بالإحراج،
أو الأسى، أو الخجل، فهو عندئذ بحاجة أكبر إلى حبها....
وكلما كان الخطأ أكبر، كلما كانت النقاط التي يعطيها لها مقابل حبها أكثر.

ما الذي يجعل الرجال دفاعيين

ربما يصبح الرجل غاضبا جدا من المرأة عندما يكون قد ارتكب خطأ وتكون المرأة متضايقة. وانزعاجه يتناسب مع حجم خطأه. فالخطأ البسيط يجعله أقل دفاعية، بينما الخطأ الكبير يجعله أكثر دفاعية. أحيانا تتساءل النساء لماذا لا يقول الرجل آسف من أجل خطأ كبير. والجواب هو أنه خائف من أن لا يُغْفَرُ له. فمن المؤلم جدا أن يعترف بأنه قد خذلها بطريقة ما. وبدلا من أن يقول إنّه آسف ربما يصبح غاضبا منها لكونها متضايقة ويعطيها نقاطا جزائية.

عندما يكون الرجل في حالة سلبية،...
عامليه مثل عاصفة مارة وانحني.

عندما يكون الرجل في حالة سلبية، واستطاعت أن تعامله مثل عاصفة مارة فتنحني، بعد أن تمر العاصفة سيعطيها الكثير من النقاط الإضافية من أجل أنها لم تجعله يبدو مخطئا أو أنها لم تحاول تغييره. وإذا حاولت أن توقف العاصفة فَسَيُحْدِثُ ذلك دمارا، وسيلومها على تدخلها.

هذا استبصار جديد بالنسبة إلى كثير من النساء لأنه على سطح الزهرة عندما تكون زهرية ما متضايقة فالزهريات لا يتجاهلنها أو يفكرن في التجنب. العاصفة غير موجودة على سطح الزهرة. وعندما تكون

زهرية ما متضايقة فجميع الزهريات ينهمكن مع بعضهن ويحاولن أن يفهمن ما الذي يضايقها بطرح أسئلة عديدة. وعندما تمر العاصفة على سطح المريخ يحاول كل واحد أن يجد خندقا ويختبئ.

عندما يمنح الرجال الكثير من النقاط

من المريح جدا أنْ تفهم النساء أنّ الرجال يسجلون النقاط بطريقة مختلفة. وحقيقة أن الرجال يعطون نقاطا جزائية مربك جدا للنساء ولا تجعل الأمر مأمونا عند البوح بالمشاعر. بالتأكيد، سيكون الأمر رائعا لو أن كل الرجال يستطيعون أن يدركوا مدى جور النقاط الجزائية ويتغيرون بين عشية وضحاها-ولكن التغير يأخذ وقتا. ولكن ما يمكن أن يطمئن المرأة هو أن تعرف أنه مثلما يعطي الرجل بسرعة النقاط الجزائية فإنه أيضا يستردها.

والرجل الذي يعطي نقاطا جزائية يشبه المرأة التي تشعر بالاستياء حين تعطي أكثر مما يفعل هو. تقوم هي بحسم نقاطه من نقاطها وتعطيه صفرا. في مثل هذه الأوقات يستطيع الرجل فقط أن يكون متفهما أنها مريضة بأنفلونزا الاستياء ويعطيها المزيد من الحب.

وبطريقة مشابهة، عندما يعطي الرجل نقاطا جزائية، تدرك المرأة أن لديه حالته الخاصة من أنفلونزا الاستياء. إنه يحتاج إلى المزيد من الحب لكي يصبح في حال أفضل. ونتيجة لذلك، يعطيها الرجل مباشرة نقاطا إضافية لتعديل النتيجة.

وعن طريق تعلم كيف تسجلين نقاطا أفضل مع الرجل، يكون لدى المرأة ميزة جديدة لتدعيم رجلها عندما يبدو مبتعدا ومتألما. بدلا من القيام بالأشياء الصغيرة من أجله (من قائمة ١٠١ أسلوب لتسجيل النقاط مع المرأة، صفحة ٢٥٤)، والذي يمكن أن ترغب فيه، تستطيع هي أن تركز طاقتها بنجاح أكثر على إعطائه ما يريد (كما هو موضح في كيف تستطيع المرأة أن تسجل نقاطا أكثر مع الرجل، صفحة ٢٨٣).

تَذَكُّرِ اختلافاتنا

يستطيع كل من الرجال والنساء أن يستفيدوا بدرجة عظيمة من تَذَكّرِ كيف أننا ندِّون النتائج بطرق مختلفة. وتحسين العلاقة لا يقتضي طاقة أكبر مما نحن ننفق وليس من الواجب أن تكون صعبة للغاية. العلاقات منهكة حتى نتعلم كيف نوجه طاقاتنا في السبل التي يستطيع شريكنا أن يقدرها بالكامل.

الفصل الحادي عشر

كيف تنقل
مشاعر صعبة

من الصعب أن نتواصل بحب عندما نكون متضايقين، أو خائبي الأمل، أو محبطين، أو غاضبين. فعندما تنمو العواطف السلبية، نميل مؤقتا إلى فقدان مشاعرنا الودية من الثقة، والرعاية، والتفهم، والتقبل، والتقدير، والاحترام. في مثل هذه الأوقات، حتى مع أفضل النيات، يتحول الحديث إلى مشاجرة. وتحت ضغط تلك اللحظة لا نتذكر كيف نتواصل بأسلوب مفيد بالنسبة إلى شريكنا أو إلينا.

في مثل تلك اللحظات تميل النساء دون علم إلى لوم الرجال وجعلهم يشعرون بالذنب لتصرفاتهم. وبدلا من تَذَكّرِ أن شريكها يبذل قصارى جهده، يمكن أن تفترض المرأة الأسوأ وتبدو انتقادية ومستاءة. وعندما تشعر بموجة من المشاعر السلبية، يكون من الصعب على المرأة بشكل خاص أن تتكلم بأسلوب يوحي بالثقة، والتقبل، والتقدير لشريكها.

وعندما يصبح الرجال منزعجين، يميلون إلى إصدار أحكام سلبية على المرأة ومشاعر المرأة. وبدلا من أن يتذكر أن شريكته سريعة التأثر وحساسة، يمكن أن ينسى الرجل حاجاتها ويبدو حقيرا وغير ودي. فعندما يشعر بموجة من المشاعر السلبية، فإنه يكون من الصعب عليه بشكل خاص أن يتكلم بأسلوب يتسم بالود والتفهم والاحترام. إنه لا يدرك كم هو مؤلم موقفه السلبي بالنسبة إليها.

هناك أوقات لا ينفع فيها الحديث. ولحسن الحظ أنّ هناك بديل آخر. فبدلا من البوح بمشاعرك مشافهة إلى شريكك، اكتب له أو لها رسالة. وكتابة الرسائل تتيح لك أن تستمع إلى مشاعرك الخاصة من دون أن ينتابك القلق بشأن إيذاء شريكك. وبالتعبير بحرية والاستماع لمشاعرك الخاصة، تصبح بطريقة آلية أكثر توازنا وحبا. فعندما يكتب الرجال رسائل يصبحون أكثر اهتماما، وتفهما، واحتراما، وعندما تكتب النساء رسائل يُصْبحَنَ أكثر ثقةً، وتقبلا، وتقديرا.

إنّ تدوين مشاعرك السلبية أسلوب رائع لتصبح واعيا بمدى البشاعة التي يمكن أن تبدو بها. وبهذا الوعي المتزايد تستطيع أن تكيف طريقتك. هذا بالإضافة إلى إن تدوين انفعالاتك السلبية يمكن أن يخفف من حدتها؛ ويفسح المجال للشعور بالمشاعر الإيجابية مرة أخرى. وعندما تصبح أكثر توازنا تستطيع عندها أن تذهب إلى شريكك وتتحدث معه أو معها بأسلوب أكثر حبا-أسلوب أقل تعسفا ولوما. ونتيجة لذلك، تكون فرصتك في أن تكون مفهوما ومتقبلا أعظم بكثير.

بعد كتابة رسالتك يمكن أن لا تشعر بعدها بالحاجة إلى الحديث. بدلا من ذلك، يمكن أن تصبح مُلْهَماً للقيام بشيء ما لطيف من أجل

شريكك. وسواء كنت تبوح بمشاعرك في رسالتك أو أنّك تكتب رسالة لتشعر بتحسن فحسب، فإنّ تدوين مشاعرك وسيلة مهمة.

سواء كنت تبوح بمشاعرك في رسالتك
أو أنّك تكتب رسالة لتشعر بتحسن فحسب،
فإنّ تدوين مشاعرك وسيلة مهمة.

وبدلا من تدوين مشاعرك، يمكن أن تختار القيام بنفس العملية في ذهنك. ببساطة كُفَّ عن الحديث واستعرض في ذهنك ما يحدث. تخيل في ذهنك أنك تقول ما تشعر به، وتفكر فيه، وتريده–من دون تنقيح. فبإدارة حوار داخلي يعبر عن الحقيقة الكاملة عن مشاعرك الداخلية، ستصبح فجأة متحررا من قبضتها السلبية. وسواء كنت تُدَوِّنُ مشاعرك أو تقوم بذلك ذهنيا، فباستكشاف المشاعر، والتعبير عن مشاعرك السلبية فإنها تفقد قوتها وتبرز المشاعر الإيجابية. إن أسلوب رسالة الحب يزيد من قوة وفعالية هذه العملية بشكل كبير. وعلى الرغم من أنه أسلوب في الكتابة، فإنه يمكن القيام به ذهنيا كذلك.

أسلوب رسالة الحب

إنّ أحد أفضل الطرق لتحرير السلبية ومن ثم التواصل بأسلوب أكثر حبا هو استعمال أسلوب رسالة الحب. فعن طريق تدوين مشاعرك بأسلوب معيَّن، تتناقص المشاعر السلبية آليا وتزداد المشاعر الإيجابية. إنّ

أسلوب رسالة الحب يعزز عملية كتابة الرسالة. وهناك ثلاثة جوانب أو أجزاء لأسلوب رسالة الحب.

١. اكتب رسالة حب تعبر عما نشعر به من غضب، وحزن، وخوف، وندم، وحب.
٢. اكتب رسالة جوابية تعبر عما تريد أن تسمع من شريكك.
٣. شارك شريكك في رسالة الحب الخاصة بك.

إنّ أسلوب رسالة الحب مرن جدا. ربما تختار أن تقوم بكل الخطوات الثلاث، وربما تحتاج فقط إلى أن تقوم بواحدة أو اثنتين منها. على سبيل المثال، ربما تمارس الخطوتين الأولى والثانية من أجل أن تشعر توازن وحب أكثر ومن ثم ادخل في الحديث الشفهي مع شريكك من دون أن تكون مثقلا بالاستياء أو اللوم. وفي أوقات أخرى ربما تختار أن تقوم بكل الخطوات الثلاث وتشارك رسالة الحب والرسالة الجوابية الخاصة بك مع شريكك.

والقيام بكل الخطوات الثلاث يعتبر تجربة علاجية قوية لكليكما. ولكن أحيانا يكون القيام بكل الخطوات الثلاث مُكْلِفاً جدا من حيث الوقت أو غير مناسب. وفي بعض الحالات، يكون أقوى الأساليب هو القيام بالخطوة الأولى فقط وتقوم بكتابة رسالة حب. دعنا نستكشف أمثلة قليلة على كيفية كتابة رسالة الحب.

الخطوة ١: كتابة رسالة حب

لكتابة رسالة حب، حاول أن تجد مكانا خاصا واكتب رسالة لشريكك. في كل رسالة حب عبر عما لديك من مشاعر الغضب، والحزن، والخوف، والندم، وبعد ذلك الحب. هذا الشكل يتيح لك التعبير الكامل والفهم لكل مشاعرك. ونتيجة لفهم كل مشاعرك ستكون عندئذ قادرا على أن تتواصل مع شريكك بأسلوب أكثر حبا وتوازنا.

عندما نكون متضايقين تكون لدينا عادة كثير من المشاعر في نفس الوقت. على سبيل المثال، عندما يتسبب شريكك في خيبة آمالك، ربما تشعرين بأنك غاضبة من كونه غير حساس، غاضب من كونها لا تقدرك؛ حزينة لأنه مثقل بعمله، حزين لأنها لا يبدو أنها تثق بك؛ خائف من أنها لن تغفر لك، خائفة من أنه لا يهتم بك كثيرا؛ آسف لأنك تحبسين حبك عنه، آسفة لأنه يحبس حبه عنك. ولكن في نفس الوقت أنت (أنتِ) تَوَدُّ (تَوَدِّينَ) أن تكون (يكون) هي (هو) شريكتك (شريكِكِ) وأنت (أنتِ) تريد (تريدين) حبها (حبه) واهتمامها (واهتمامه.)

ولكي نعثر على مشاعر الحب لدينا، نحن نحتاج في أوقات كثيرة إلى أن نشعر بمشاعرنا السلبية. وبعد التعبير عن هذه المستويات الأربعة من المشاعر السلبية (الغضب، والحزن، والخوف، والندم)، نستطيع أن نشعر ونعبر بشكل كامل عن مشاعر الحب لدينا. وكتابة رسائل الحب تتيح لنا أن نكتشف بشكل كامل مشاعرنا الإيجابية. هذه بعض التوجيهات لكتابة رسالة حب عادية:

١. وجه الرسالة لشريكك. تظاهر أنه (أنها) يستمع (تستمع) إليكِ (إليكَ) بحب وتفهم.

٢. ابدأ بالغضب، ثم الحزن، ثم الخوف، ثم الندم، ثم الحب. ضَمِّنِ الأجزاء الخمسة في كل رسالة.

٣. اكتب عبارات قليلة عن كل شعور؛ وحافظ في كل جزء على نفس الطول تقريبا. تكلم بألفاظ بسيطة.

٤. بعد كل جزء، توقف برهة ولاحظ ظهور الشعور التالي. اكتب عن ذلك الشعور.

٥. لا تتوقف في رسالتك حتى تصل إلى الحب. كن صبورا وانتظر ظهور الحب.

٦. وقع اسمك في النهاية. خذ لحظات قليلة للتفكير فيما تحتاج إليه أو ترغب فيه. اكتب ذلك في الملحوظة.

ولتبسيط كتابة رسائلك ربما ترغب في أن تستخرج صورا من صفحة ٢٩٧ لاستعمالها كدليل في كتابة رسالة الحب الخاصة بك. في كل جزء من الأجزاء الخمسة هناك القليل من العبارات التوصيلية المفيدة مُتَضَمَّنَة لتساعدك على التعبير عن مشاعرك. ربما تستعمل القليل من هذه العبارات أو كلها. في العادة تكون أكثر العبارات تحريرا للمشاعر هي: "أنا غاضب،" "أنا خائف،" "أنا آسف،" "أريد،" "وأحب." ولكن أي عبارة تساعدك في التعبير عن مشاعرك ستفيد. وهي في العادة تأخذ منك عشرين دقيقة تقريبا لإكمال رسالة الحب.

رسالة حب

عزيزي (عزيزتي)______________________ التاريخ______________

إنني أكتب هذه الرسالة لأشاركك مشاعري.

١. للغضب
- أنا لا أحب...
- أنا أشعر بالإحباط...
- أنا غاضب لأن...
- أنا أشعر بالضيق...
- أنا أريد...

٢. للحزن
- أنا أشعر بخيبة الأمل...
- أنا حزين لأن...
- أنا أشعر بالألم...
- أنا كنت أريد...
- أنا أريد...

٣. للخوف
- أنا قلق...
- أنا خائف...
- أنا مذعور...
- أنا لا أريد...
- أنا أحتاج...
- أنا أريد...

٤. للندم
- أنا أشعر بالارتباك......
- أنا آسف...
- أنا أشعر بالخجل...
- أنا لم أكن أريد...
- أنا أريد...

٥. للحب
- أنا أحب...
- أنا أريد...
- أنا أدرك...
- أنا أصفح...
- أنا أقدر...
- أنا أشكرك من أجل...
- أنا أعرف...

ملحوظة: الجواب الذي أود سماعه منك.

توجد هنا بعض المواقف المُمَثِّلَة وعينة من رسائل الحب التي ستساعدك على فهم الأسلوب.

رسالة حب عن النسيان

عندما أغفى توم أكثر مما خطط له ونسي أن يأخذ ابنته هايلي إلى طبيب الأسنان، كانت زوجته، سامانثا، مغضبة جدا. ولكن بدلا من مواجهته بغضبها واستهجانها، جلست وكتبت رسالة الحب التالية. بعد ذلك كانت قادرة على أن تفاتح توم بأسلوب أكثر توازنا وتقبلا.

لم تشعر سامانثا بالإلحاح لتلقي محاضرة على زوجها أو تنبذه لأنها كتبت هذه الرسالة. واستمتعا بمساء لطيف بدلا من الدخول في مجادلة. وفي الأسبوع التالي حرص توم على وصول هايلي إلى طبيب الأسنان.

هذه رسالة حب من سامانثا:

عزيزي توم،

١. *غضب:* أنا مغضبة جدا من أنك نسيت. أنا غاضبة من أنك أطلت النوم. أنا أكره ذلك عندما تغفو وتنسى كل شيء. أنا متعبة من الشعور بالمسئولية عن كل شيء. أنت تتوقع مني أن أقوم بكل شيء. إنني متعبة من هذا.

٢. *حزن:* أنا حزينة لأن هايلي فاتها الموعد. أنا حزينة لأنك نسيت. أنا حزينة لأنني أشعر كما لو أنني لا أستطيع الاعتماد عليك. أنا حزينة لأنه عليك أن تعمل

بهذا الجد. أنا حزينة لأنك مُتعب بهذا القدر. أنا حزينة لأن لديك القليل من الوقت المخصص لي. أنا أشعر بالألم حين لا تكون مستبشرا لرؤيتي. أنا أشعر بالألم عندما تنسى الأشياء. أنا أشعر بأنك لا تهتم.

٣. *خوف:* أخشى أن يكون من الواجب علي أن أقوم بكل شيء. أنا أخاف أن أثق بك. أنا خائفة من أنك لا تهتم. أنا خائفة من أنني سأكون مسئولة في المرة المقبلة. أنا لا أريد أن أقوم بكل شيء. أنا أحتاج إلى مساعدتك. أنا أخاف أن أحتاج إليك. أخشى أنك لن تكون مسئولا أبدا. أخشى أنك تعمل بجد زائد. أنا أخاف من أنك يمكن أن تمرض.

٤. *ندم:* أنا أشعر بالارتباك عندما تفوتك المواعيد. أنا أرتبك عندما تعود متأخرا. أنا آسفة لأنني كثيرة المطالب. أنا آسفة لأنني لست أكثر تقبلا. أنا أشعر بالخجل من أنني لست أكثر لطفا. أنا لا أريد أن أرفضك.

٥. *حب:* أنا أحبك. أنا أدرك بأنك كنت متعبا. إنك تعمل بجد زائد. أنا أعلم أنك تبذل قصارى جهدك. أنا أغفر لك نسيانك. شكرا لك لقيامك بأخذ موعدا آخر. شكرا لأنك تريد أن تأخذ هايلي إلى طبيب الأسنان. أنا أعلم أنك حقا

تهتم. أنا أعلم أنك تحبني. أنا أشعر بأنني سعيدة الحظ لأنك في حياتي. أريد أن أقضي مساءا مفعما بالحب.

المحبة، سامانثا

ملحوظة: أريد أن أسمع بأنك ستكون مسئولا عن أخذ هايلي في الأسبوع المقبل إلى طبيب الأسنان.

رسالة حب عن اللامبالاة

كان جيم مغادرا صباح الغد في رحلة عمل. في ذلك المساء، حاولت زوجته، فرجينيا، أن تصنع جوّاً حميميا. فقامت بإحضار ثمرة مانجو إلى غرفة نومهما، وقدمت له بعضها. كان جيم مشغولا بقراءة كتاب في الفراش وعلق بإيجاز بأنه ليس جائعا. شعرت فرجينيا بالرفض وخرجت. كانت متألمة في داخلها. وبدلا من العودة والشكوى من جفافه وعدم حساسيته، كتبت رسالة حب.

بعد كتابة هذه الرسالة، عادت فرجينيا إلى غرفة النوم، وهي تشعر بتقبل وغفران أكثر، وقالت، "هذه آخر ليلة قبل أن تغادر، دعنا نقضي وقتا خاصا مع بعض." وضع جيم كتابه جانبا واستمتعا بمساء سار وحميمي. لقد أعطت كتابة رسالة الحب فرجينيا القوة والحب لِتُصِرًّ بطريقة مباشرة على الحصول على اهتمام شريكها. إنها لم تكن حتى بحاجة إلى أن تشارك رسالة الحب الخاصة بها مع شريكها.

هذه رسالتها:

عزيزي جيم،

١. *غضب:* أنا محبطة من أنك تريد أن تقرأ كتابا وهذا آخر مساء لنا مع بعضنا قبل أن تغادر. أنا غاضبة من أنك تجاهلتني. أنا غاضبة لأنك لا تريد قضاء هذا الوقت معي. أنا غاضبة لأننا لا نقضي وقتا أطول مع بعض. هناك دائما شيء ما أكثر أهمية مني. أريد أن أشعر بأنك تحبني.

٢. *حزن:* أنا حزينة لأنك لا تريد أن تكون معي. أنا حزينة لأنك تعمل بهذا الجد. أنا أشعر وكأنك حتى لا تلاحظ إن لم أكن موجودة. أنا حزينة لأنك دائما مشغول جدا. أنا حزينة لأنك لا تريد أن تتحدث معي. أنا أشعر بالألم لأنك لا تهتم. أنا لا أشعر بأن لي منزلة خاصة.

٣. *خوف:* أنا أخشى أنك حتى لا تعرف لماذا أنا منزعجة. أنا أخشى أنك لا تهتم. أنا أخاف أن أشاركك مشاعري. أنا أخاف من أنك سترفضني. أخشى أننا ننحرف متباعدين أكثر. أنا مذعورة لأنني لا أستطيع أن أعمل شيئا بشأن ذلك. أنا أخشى أن أسبب لك الملل. أنا أخشى أنك لا تحبني.

٤. *ندم:* أشعر بارتباك شديد لرغبتي في قضاء وقت معك وأنت حتى لا تهتم. أشعر بارتباك من انزعاجي الشديد. أنا آسفة إذا كان هذا يبدو قاسيا. أنا آسفة لأنني لست

أكثر لطفا وتقبلا. أنا آسفة لأنني كنت باردة عندما لم تكن راغبا في قضاء وقت معي. أنا آسفة لأنني لم أمنحك فرصة أخرى. أنا آسفة لأنني أتوقف عن الثقة بحبك.

٥. *حب:* أنا أحبك. ولهذا أحضرت المانجو. أنا أردت أن أعمل شيئا لإدخال السرور عليك. أنا أردت أن نقضي وقتا خاصا مع بعض. أنا لا أزال أرغب في مساء خاص. إنني أغفر لك كونك غير مبال بي حقا. إنني أغفر لك عدم استجابتك مباشرة. أنا أفهم أنك كنت في منتصف قراءة شيء ما. دعنا نقضي مساءً حميما مفعما بالحب.

أحبك، فرجينيا

ملحوظة: الجواب الذي أود سماعه: "أنا أحبكِ، فرجينيا، وأنا أيضا أريد أن أقضي مساءا لطيفا معك. سأفتقدك."

رسالة حب عن مجادلة

مايكل وفينيسا اختلفا حول قرار مالي. وخلال دقائق معدودة دخلا في مجادلة. عندما لاحظ مايكل أنه هو من بدأ الصراخ توقف عن الصراخ، وأخذ نفسا عميقا، ثم قال، "أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في هذا الأمر وبعد ذلك سنتحدث." ثم ذهب إلى غرفة أخرى ودوّن مشاعره في رسالة حب.

بعد كتابة الرسالة كان قادرا أن يعـود ويناقش الأمر بطريقة أكثر تفهما. ونتيجة لذلك كانا قادرين على حل مشكلتهما بحب.

هذه رسالة الحب الخاصة به:

عزيزتي فينيسا،

١. *غضب:* أنا غاضب لأنك تصبحين انفعالية جدا. أنا غاضب من أنك لا تزالين تسيئين فهمي. أنا غاضب من أنك لا تستطيعين البقاء هادئة عندما نتكلم. أنا غاضب من أنك حساسة للغاية وتُجْرَحُ مشاعرك بسهولة. أنا غاضب من أنك أسأت الثقة بي ونبذتني.

٢. *حزن:* أنا حزين لأننا نتجادل. من المؤلم أن أشعر بشكوكك وعدم ثقتك. من المؤلم أن أفقد حبك. أنا حزين لأننا تشاجرنا. أنا حزين لأننا اختلفنا.

٣. *خوف:* أنا خائف من ارتكاب خطأ. أخشى أنني لا أستطيع أن أعمل ما أريد عمله من دون أن أتسبب في ضيقك. أنا أخاف أن أشاركك مشاعري. أنا أخاف من أنّكِ تجعلينني أبدو على خطأ. أنا أخاف أن أبدو غير كفؤ. أخشى أنك لا تقدِّريني. أنا أخاف من التحدث معك عندما تكونين متضايقة.

٤. *ندم:* أنا آسف لأنني جَرحتك. أنا آسف لأنني لا أتفق معك. أنا آسف لأنني أصبحت باردا. أنا آسف لأنني

أرفض أفكارك. أنا آسف لأنني في عجلة لعمل ما أريد. أنا آسف لأنني جعلتك مخطئة في مشاعرك. أنتِ لا تستحقين أن تعاملي بهذه الطريقة. أنا آسف لأنني حكمت عليكِ.

٥. حب: أنا أحبك وأريد أن أحل هذا الأمر. أعتقد أنني قادر على الاستماع لمشاعرك الآن. أنا أريد أن أساندكِ. أنا أدرك أنني جرحت مشاعرك. أنا أسف لأنني لم أصادق على مشاعرك. إنني حقا أحبك كثيرا. أنا أريد أن أكون بطلكِ ولا أريد أن أوافق فقط على كل شيء. أنا أريد منكِ أن تكوني معجبة بي. أنا أريد أن أكون كما أنا وأساعدك في أن تكوني كما أنتِ. أنا أحبكِ. عندما نتحدث في المرة المقبلة سأكون أكثر صبرا وتفهما. أنتِ تستحقين ذلك."

أحبك، مايكل

ملحوظة: الجواب الذي أود سماعه: "أنا أحبك، مايكل، أنا أقدر حقا ما أنت عليه من رجل حنون ومتفهم. أنا أثق بأنك تستطيع حل هذا الأمر."

رسالة حب عن الإحباط وخيبة الأمل

تركت جَين رسالة لزوجها، بِلْ، تقول بأنها تود منه أن يُحضر معه إلى المنزل بريدا مهما. بطريقة ما، لم يحصل بِلْ قط على الرسالة. وعندما وصل إلى البيت من دون البريد، وكان رد فعل جَين شعورا قويا بالإحباط وخيبة الأمل.

وعلى الرغم من أن بِلْ لم يكن مخطئا، حين استمرت جَين في تعليقاتها عن مدى حاجتها إلى ذلك البريد ومدى إحباطها، بدأ بِلْ يشعر بأنها تلومه وتهاجمه. لم تدرك جَين أن بِلْ كان يأخذ كل مشاعر إحباطها وخيبة أملها بشكل شخصي. كان بِلْ على وشك أن ينفجر ويجعلها تبدو مخطئة لكونها متضايقة.

وبدلا من رمي مشاعره الدفاعية عليها وإفساد مسائهما. قرر بعقل أن يأخذ عشر دقائق ليكتب رسالة حب. وعندما انتهى من الكتابة. عاد أكثر لطفا وضم زوجته قائلا. "أنا متأسف لأنكِ لم تحصلي على البريد. أتمنى لو أنني حصلت على رسالتك. هل مازلتِ تحبينني على أيَ حال؟" استجابت جَين بكثير من الحب والتقدير، وقضيا مساءا رائعا بدلا من الحرب الباردة.

هذه رسالة الحب الخاصة ببِلْ.

عزيزتي جَين،

١. *غضب:* أنا أكره حين تكوني منزعجة جدا. أنا أكره حين تلوميني. أنا غاضب لأنك غير سعيدة. أنا غاضب لأنك غير سعيدة برؤيتي. أشعر أنني لا أفعل شيئا ويكون مقبولا أبدا. أريد منكِ أن تقدريني وأن تكوني سعيدة برؤيتي.

٢. *حزن:* أنا حزين لأنك محبطة جدا وخائبة الأمل. أنا حزين لأنك غير سعيدة معي. أنا أريد أن تكوني سعيدة.

أنا حزين لأن العمل دائما يعترض طريق حياة حبنا. أنا حزين لأنك لا تقدرين كل الأشياء الجميلة التي لدينا في حياتنا. أنا حزين لأنني لم أعد إلى البيت بالبريد الذي تحتاجين إليه.

٣. *خوف:* أنا أخشى أنني لا أستطيع أن أجعلك سعيدة. أنا أخشى أنك ستكونين غير سعيدة طول المساء. أنا أخاف أن أكون صريحا معك أو أكون قريبا منك. أنا أخاف أن أحتاج إلى حبك. أنا أخشى أنني لست مفيدا بدرجة كافية. أنا أخاف أن تحملي هذا ضدي.

٤. *ندم:* أنا آسف لأنني لم أحضر البريد إلى البيت. أنا آسف لأنك غير سعيدة. أنا آسف لأنني لم أفكر في الاتصال بك. أنا لم أكن أريد أن أضايقك. أنا أردت منك أن تكوني سعيدة برؤيتي. لدينا إجازة لمدة أربعة أيام وأريد أن تكون رائعة.

٥. *حب:* أنا أحبك. أنا أريدك أن تكوني سعيدة. أنا أفهم أنك منزعجة. أنا أدرك أنك تحتاجين إلى بعض الوقت لتكوني متضايقة فقط. أنا أعرف أنك لا تحاولين أن تجعليني أشعر بالتعاسة. أنت فقط تحتاجين إلى ضمَّةٍ وتعاطف. أنا آسف. أحيانا لا أعرف ماذا أفعل وأجعلك على خطأ. شكرا لكونك زوجتي. أنا أحبك للغاية. ليس

من الواجب عليك أن تكوني مثالية. وليس من الواجب أن تكوني سعيدة. أنا أدرك أنك منزعجة بسبب البريد.

أحبكِ. بِلْ

ملحوظة: الجواب الذي أود سماعه: "أنا أحبك. يا بِلْ. أنا أقدِّر ما تقوم به من أجلي. شكرا لكونك زوجي."

الخطوة ٢: كتابة رسالة جوابية

كتابة رسالة جوابية هي الخطوة الثانية في أسلوب رسالة الحب. بمجرد أن تكون قد عبرت عن مشاعرك السلبية والإيجابية. فإن أخذ ثلاث إلى خمس دقائق إضافية لكتابة رسالة جوابية يمكن أن تكون عملية علاجية. في هذه الرسالة. ستكتب نوع الإجابة التي تود الحصول عليها من شريكك.

وهي تتم بالطريقة التالية. تخيل أنّ شريكك قادر على الرد بحب على مشاعر ألمك-التي عبرت عنها في رسالة الحب الخاصة بك. اكتب رسالة قصيرة إلى نفسك متظاهرا أن شريكك يكتب إليك. ضَمِّنْ كل الأشياء التي تود سماعها من شريكك فيما يتعلق بالألم الذي عبرت عنه. ويمكن للعبارات التوصيلية التالية أن تهيئك لتبدأ:

- شكرا لك من أجل...
- أنا أدرك...
- أنا آسف...

• أنت تستحق...
• أنا أريد...
• أنا أحب...

أحيانا تكون كتابة رسالة جوابية أكثر فعالية حتى من كتابة رسالة حب. إن تدوين ما تريده وتحتاج إليه حقا يزيد من انفتاحنا لِتَلَقِّي المساندة التي نستحق. بالإضافة إلى ذلك، عندما نتخيل أن شريكنا يستجيب بحب، فنحن في الحقيقة نجعل القيام بذلك أسهل عليهم.

بعض الناس يجيدون للغاية في تدوين مشاعرهم السلبية ولكنهم يواجهون صعوبة بالغة في العثور على مشاعر الحب. فمن المهم جدا بالنسبة إلى هؤلاء الناس أن يكتبوا رسائل جوابية ويستكشفون ما الذي يودون سماعه بالمقابل. تأكد من أنك تشعر بمقاومتك السماح لشريكك بمساندتك. هذا يعطيك وعيا إضافيا بمدى الصعوبة التي يواجهها شريكك في التعامل بحب معك في مثل هذه الأوقات.

كيف نعلم عن حاجات شريكنا

تعترض النساء أحيانا على كتابة رسائل جوابية. فهن يتوقعن من شركائهن أن يعرفوا ماذا يقولون. إن لديهن شعورا خفيا يقول "أنا لا أريد أن أخبره عما أريد؛ وإذا كان يحبني حقا فسيعرف." في هذه الحالة، تحتاج المرأة إلى أن تتذكر أن الرجال من المريخ فهم لا يعرفون ما تحتاج إليه النساء؛ إنهم يحتاجون إلى أن يُخْبَرُوا.

واستجابة الرجل تكون انعكاسا لطبيعة كوكبه أكثر مما هي مرآة لمدى حبه لها. فلو أنه كان من أهل الزهرة لكان يعرف ماذا يقول. لكنه ليس كذلك. الرجال حقا لا يعرفون كيف يستجيبون لمشاعر المرأة. وثقافتنا. في أغلب الأحوال. لا تعلم الرجال ما تحتاج إليه النساء.

إذا كان الرجل قد رأي وسمع أباه يستجيب بكلمات لطيفة لشعور أمه بالضيق. فستكون لديه فكرة أفضل عما يفعل. وكما هو الحال. فإنه لا يعرف لأنه لم يُعَلّمْ قط. والرسائل الجوابية هي أفضل طريقة لتعليم الرجل عن حاجات المرأة. وببطء. ولكن بالتأكيد. سيتعلم.

الرسائل الجوابية هي أفضل طريقة
لتعليم الرجل عن حاجات المرأة.

أحيانا تسألني النساء "إذا أخبرته بما أريد. وابتدأ بقول ذلك. كيف لي أن أعرف أنه لا يقولها *فقط*؟ إنني أخشى أنه ربما لا يعنيها."

هذا سؤال مهم. إذا كان الرجل لا يحب المرأة فإنه لن يكترث حتى بأن يعطيها ما تحتاج إليه. حتى لو أنه حاول أن يعطي استجابة مشابهة لطلبها. فالاحتمال الأكبر عندئذ أنه يحاول حقا أن يستجيب.

وإذا لم يكن يبدو أنه صادق تماما فذلك لأنه يحاول أن يتعلم شيئا جديدا. إن تعلم طريقة جديدة في الاستجابة تكون غير بارعة. ربما تبدو ضعفا. بالنسبة إليه. وهذا وقت حرج. إنه يحتاج إلى الكثير من التقدير والتشجيع. إنه يحتاج إلى تغذية راجعة تُعْلِمُهُ بأنه في الطريق الصحيح.

وإذا كانت محاولاته لدعمها تبدو نوعا ما غير صادقة، فإنها تكون عادة لأنه خائف من أن جهوده لن تنجح. وإذا قَدَّرَتِ المرأة جهوده، فسيشعر في المرة المقبلة بأمن أكثر ويكون بالتالي قادرا على أن يكون أكثر صدقا. إنَّ الرجل ليس غبيا. عندما يشعر أن المرأة متقبلة له وأنه يستطيع أن يستجيب بطريقة تُحدث فرقا إيجابيا، فإنه سيفعل ذلك. الأمر يقتضي وقتا فقط.

تستطيع النساء أن يتعلمن الكثير عن الرجال وما يحتاجون إليه بسماع رسالة الرجل الجوابية. وردود فعل الرجل نحو المرأة تحيرها عادة. فهي ليست لديها فكرة عن سبب رفضه لمحاولاتها دعمه. إنها تسيء فهم ما يحتاج إليه. وهي أحيانا تقاومه لأنها تظن أنه يريد منها أن تتنازل عن ذاتها. ولكن في معظم الحالات، هو حقا يريدها أن تثق به، وأن تُقَدِّرَه، وأن تتقبله.

ولِتَلَقِّي الدعم ليس من الواجب علينا فقط أن نخبر شركاءنا بما نحتاج إليه، ولكن من الواجب علينا أيضا أن نكون راغبين في أن نكون مدعومين. والرسائل الجوابية تكفل أن الشخص راغب في أن يكون مدعوما. ومن دون هذا فإن الاتصال لا ينجح. والبوح بمشاعر الألم من موقف يقول "لا شيء تقوله يمكن أن يجعلني أشعر بتحسن" ليس فقط ذا نتائج عكسية ولكنه أيضا مؤلم لشريكك. ومن الأفضل أن لا تتحدث في مثل هذه الأوقات.

هنا مثال على رسالة حب ورسالتها الجوابية. لاحظ أن الجواب ليس تحت الملحوظة، ولكنه أطول قليلا وأكثر تفصيلا من السابق.

رسالة حب وجواب رسالة عن مقاومته

عندما تطلب تريزا من زوجها، بول، المساعدة، يقاومها وهو ويبدو مثقلا بطلباتها.

عزيزي بول،

١. *غضب:* أنا غاضبة من أنك تقاومني. أنا غاضبة من أنك لا تعرض عليّ المساعدة. أنا غاضبة من أنَ عليّ دائما أن أطلب. أنا أقدم الكثير لك. أنا أحتاج إلى مساعدتك.

٢. *حزن:* أنا حزينة لأنك لا تريد مساعدتي. أنا حزينة لأنني أشعر بأنني وحيدة. أنا أريد أن نقوم بأشياء أكثر مع بعضنا. أنا أفتقد دعمك.

٣. *خوف:* أنا أخاف أن أطلب مساعدتك. أنا أخاف من غضبك. أخشى أنك ستقول لا وعندها سأكون متألمة.

٤. *ندم:* أنا آسفة لأنني استأت منك كثيرا. أنا آسفة لأنني أناكدك وأنتقدك. أنا آسفة لأنني لا أُقَدِّرْكَ أكثر. أنا آسفة لأنني أقدم الكثير جدا ثم أطلب أن تفعل بالمثل.

٥. *حب:* أنا أحبك. أنا أدرك أنك تبذل قصارى جهدك. أنا أعلم أنك فعلا تهتم بي. أنا أريد أن أطلب منك بأسلوب أكثر لطفا. إنَك أب شديد الحب لأطفالنا.

أحبك، تريزا

ملحوظة: الجواب الذي أود سماعه:

عزيزتي تريزا،

شكرا لحبك الكبير لي. شكرا للبوح بمشاعرك. *أنا أدرك* أنه يؤلمك عندما أتصرف وكأن مطالبك تعسفية جدا. أنا أدرك أن من المؤلم أن أقاومك. *أنا آسف* لأنني لا أعرض أن أساعدكِ أكثر مما أفعل. *أنتِ تستحقين* مساعدتي *وأنا أريد* أن أساعدك أكثر. *أنا أحبك بالفعل* وأشعر بسعادة كبيرة لأنك زوجتي.

أحبك، بول

الخطوة ٣: مشاركة رسالة الحب وجواب الرسالة

مشاركة رسائلك مهمة للأسباب التالية:

- أنها تعطي شريكك الفرصة لمساندتك.
- أنها تتيح الفرصة لك لتحصل على التفهم الذي تحتاج.
- أنها تعطي شريكك التغذية الراجعة الضرورية بأسلوب ودي محترم.
- أنها تستثير التغير في العلاقة.
- أنها تثمر مودة وحبا.
- أنها تعلم شريكك ما هو مهم بالنسبة إليك وكيف يساعدك بنجاح.
- أنها تساعد الزوجين على التحدث مرة أخرى.
- أنها تعلمنا كيف نستمع للمشاعر السلبية بطريقة آمنة.

توجد خمسة طرق لمشاركة رسائلك موضحة أدناه. في هـذه الحالـة. من المفترض *أنها* كتبت الرسالة. ولكن هذه الطرق تنفع تماما أيضا إذا هو كتب الرسالة.

١. يقرأ هو رسالة الحب الخاصة بها والرسالة الجوابية بصوت مسموع وهي حاضرة. بعد ذلك يمسك بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد أن تسمعه.

٢. تقرأ هي رسالة الحب الخاصة بها والرسالة الجوابية بصوت مسموع وهو يستمع. بعد ذلك يمسك هو بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد أن تسمعه.

٣. *يقرأ هو أولا عليها الرسالة الجوابية الخاصة بها بصوت مسموع.* بعدها يقرأ رسالة الحب الخاصة بها بصوت مسموع. من السهل جدا على الرجل أن يسمع المشاعر السلبية حينما يكون قد عرف المطلوب منه. فلا يصاب بالذعر بنفس القدر عندما يسمع المشاعر السلبية. وبعد أن يقرأ رسالة الحب يمسك بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد أن تسمعه.

٤. *أولا تقرأ هي عليه الرسالة الجوابية الخاصة بها.* ثم تقرأ رسالة الحب الخاصة بها بصوت مسموع. وأخير يمسك هو بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد أن تسمعه.

٥. *تعطيه هي رسائلها ويقرؤها هو بنفسه خلال أربع وعشرين ساعة*. وبعد أن يكون قد قرأ الرسائل يشكرها على كتابتها لها ويمسك هو بيديها ويقدم جوابه الودي بوعي أكبر لما تريد هي أن تسمعه.

ماذا تفعل إذا كان شريكك لا يستطيع الاستجابة بطريقة ودية

يواجه بعض الرجال والنساء صعوبة بالغة في سماع رسائل الحب، بناء على خبراتهم السابقة. في هذه الحالة، لا يُتوقع منهم أن يقرؤوا أي رسالة. لكن حتى حين يختار شريكك أن يقرأ رسالة، قد يكون غير قادر أحيانا على الاستجابة فورا بطريقة ودية. دعونا نأخذ بول وتريزا كمثال.

إذا كان بول لا يشعر بحب أكثر بعد أن يكون قد سمع رسالة شريكته، فهذا لأنه غير قادر على الاستجابة بحب في ذلك الوقت. ولكن بعد زمن ستتغير مشاعره.

عند قراءة الرسائل، يمكن أن يشعر بأنه عرضة لهجوم ملؤه الغضب والألم ويصبح دفاعيا. في مثل هذه الأوقات يحتاج إلى أن يأخذ وقتا مستقطعا ليفكر فيما قد قيل.

أحيانا عندما يسمع شخص رسالة حب فإنه فقط يسمع الغضب وسيأخذ بعض الوقت قبل أن يتمكن من سماع الحب. وقد ينفع، لو أنه، بعد زمن، يعيد قراءة الرسالة، خاصة جزئي الندم والحب. أنا أحيانا قبل أن أقرأ رسالة حب من زوجتي، أقرأ جزء الحب أولا ثم أقرأ الرسالة كلها.

وإذا كان الرجل منزعجا بعد قراءة رسالة الحب. فإنه يمكن أن يجيب برسالة حب من قِبَلِه. والتي قد تمكنه من معالجة المشاعر السلبية التي ظهرت عندما قرأ رسالة الحب الخاصة بها. أنا أحيانا لا أعرف ما يضايقني حتى تشاركني زوجتي رسالة حب، وفجأة يكون لدي ما أكتب عنه. وعن طريق كتابة رسالتي أكون قادرا على اكتشاف مشاعري الودية مرة أخرى وأعيد قراءة رسالتها وأسمع الحب الذي وراء الألم.

إذا كان الرجل لا يستطيع مباشرة أن يستجيب بحب، فإنه يحتاج إلى أن يعرف أنه لا بأس بذلك وأن لا نقسو عليه. وشريكته تحتاج إلى أن تفهم وأن تقبل حاجته إلى أن يفكر في الأمور بعض الوقت. ولعله من أجل دعم شريكته، ربما يقول شيئا كهذا "شكرا لك على كتابة هذه الرسالة. إنني أحتاج إلى بعض الوقت لأفكر فيها ومن ثم نستطيع أن نتكلم عنها." ومن المهم أن لا يعبر هو عن مشاعره الحرجة حول الرسالة. إن مشاركة الرسائل يجب أن تكون وقتا باعثا على الشعور بالأمن.

كل المقترحات السابقة حول مشاركة رسائل الحب تنطبق أيضا حين تجد المرأة صعوبة في الاستجابة لرسالة الرجل بطريقة ودية. إنني في العادة أوصي بأن يقرأ الزوجان بصوت مسموع الرسائل التي كتباها. فمن المفيد أن تقرأ رسالة شريكك بصوت مسموع لأن ذلك يساعدهم على الشعور بأنهم مسموعون. جرب الطريقتين وانظر ما يناسبك.

جعل رسائل الحب مأمونة

إن مشاركة الرسائل يمكن أن تكون مخيفة. فالشخص الذي يكتب مشاعره الحقيقية يشعر بأنه عرضة للانتقاد. وإذا رفضه شريكه فإن هذا يمكن أن يكون مؤلما للغاية. والهدف من مشاركة الرسائل هو الإفصاح عن المشاعر حتى يستطيع الشريكان أن يصبحا أقرب. وهي نافعة جدا مادامت العملية تتم بأمان. ومن الضروري أن يحترم الشخص الذي يتلقى رسالة حب تعبيرات الكاتب. فإذا كانوا لا يستطيعون أن يعطوا دعما حقيقيا، دالا على الاحترام، فعندئذ يتوجب عليهم أن لا يوافقوا على الاستماع حتى يستطيعوا.

والمشاركة في الرسائل يجب أن تتم بنية صحيحة. فالمشاركة في الرسائل يجب أن تتم بروح إقراريْ النية التالييْن:

إقرار نية لكتابة ومشاركة رسالة حب

لقد كتبت هذه الرسالة من أجل أن أعثر على مشاعري الإيجابية ولأمنحك الحب الذي تستحق. وكجزء من هذه العملية فإنني أشركك في مشاعري السلبية، وهي التي تكبحني.

إن تفهمك سيساعدني على أن أفصح وأتخلص من مشاعري السلبية. إنني واثق بأنك تهتم وأنك ستستجيب

لمشاعري بأفضل ما تستطيع. إنني أُقدِّرُ رغبتك في أن تستمع لي وتدعمني.

بالإضافة إلى ذلك أتمنى أن تساعدك هذه الرسالة في إدراك طلباتي، وحاجاتي، ورغباتي.

والشريك الذي يستمع للرسالة يحتاج إلى أن ينصت لروح إقرار النية التالي.

إقرار نية بسماع رسالة حب

أتعهد بأقصى ما أستطيع أن أفهم صدق مشاعرك، وأن أتقبل اختلافاتنا، وأن أحترم حاجاتك كما أحترم حاجاتي، وأن أُقَدِّرَ أنك تبذل قصارى جهدك لتنقل مشاعرك وحبك.

أتعهد بأن أنصت لا أن أصحح أو أنكر مشاعرك. وأتعهد بأن أتقبّلك ولا أحاول أن أقوم بتغييرك.

إنني مستعد لأن أنصت لمشاعرك لأنني بالفعل أهتم وأثق بأنك تستطيع أن تحل هذا الأمر.

في المرات القليلة الأولى التي تمارس فيها أسلوب رسالة الحب سيكون الأمر أكثر أمنا لو أنك بالفعل قرأت هذين الإقرارين بصوت مسموع. إنّ إقرارَيْ النية هذين سيساعدانك على تذكّر أن تحترم مشاعر شريكك وتستجيب له بأسلوب ودي، وغير مؤذ.

رسالة حب موجزة

إذا كنت منزعجا وليست لديك عشرون دقيقة لكتابة رسالة حب. تستطيع أن تجرب كتابة رسالة حب موجزة. سيستغرق ذلك ثلاث إلى خمس دقائق فقط ويمكن أن تنفع حقا. هنا بعض الأمثلة:

عزيزي ماكس،

١. أنا غاضبة جدا من أنك تأخرت!

٢. أنا حزينة لأنك نسيتني.

٣. أنا أخشى أنك لا تهتم بي حقا.

٤. أنا آسفة لأنني غير متسامحة جدا.

٥. أنا أحبك وأغفر لك أنك تأخرت. أنا أعرف أنك حقا تحبني. شكرا على محاولاتك.

المحبة، ساندي

عزيزي هنري،

١. أنا غاضبة من أنك متعب للغاية. أنا غاضبة من أنك تشاهد التلفزيون فقط.

٢. أنا حزينة لأنك لا تريد التحدث معي.

٣. أنا أخشى أن نزداد تباعدا. أنا أخاف أن أُغضبك.

٤. أنا آسفة أنني نبذتك على العشاء. أنا آسفة أن ألومك على مشاكلنا.

٥. أنا أفتقد حبك. هل لك أن تخصص ساعة معي الليلة أو في وقت قريب من أجلي فقط لأشاركك ما يجري في حياتي.

المحبة، ليزلي

ملحوظة: الذي أود سماعه منك هو:

عزيزتي ليزلي،

شكرا لكِ على الكتابة لي عن مشاعرك. أنا أدرك أنك تفتقدينني. دعينا نحدد وقتا خاصا الليلة بين الثامنة والتاسعة.

متى تكتب رسائل حب

إنَّ وقت كتابة رسالة حب هو متى ما كنت منزعجا وتريد أن تشعر بتحسن. هنا بعض الأساليب الشائعة التي يمكن كتابة رسالة حب عنها.

١. رسالة حب إلى شريك حميم.

٢. رسالة حب إلى صديق، أو طفل، أو عضو في العائلة.

٣. رسالة حب إلى شريك عمل أو زبون. بدلا من قول "أنا أحبك" في النهاية ربما تختار أن تستعمل "أنا أُقَدِّر" و "أنا أحترم." وفي معظم الحالات لا أوصي بمشاركتها.

٤. رسالة حب إلى نفسك.

٥. رسالة حب وتضرع إلى ا لله. شارك مشاعر ضيقك حيال حياتك مع ا لله واطلب المساعدة.

٦. رسالة حب بعكس الدور. إذا كان من الصعب أن تغفر لشخص ما. تخيل أنك هو لدقائق معدودة واكتب رسالة حب منه إليك. ستكون مندهشا من مدى السرعة التي تصبح فيها متسامحا.

٧. رسالة حب شرّانية. إذا كنت حقا منزعجا ومشاعرك دنيئة وتعسفية، نفس عنها في رسالة. بعدئذ قم بحرق الرسالة. لا تتوقع من شريكك أن يقرأها إلا إذا كنتما تستطيعان أن تتعاملا مع المشاعر السلبية ومستعدين لذلك. في تلك الحال، هذا النوع من الرسائل يمكن أن يكون مفيدا جدا.

٨. رسالة حب إزاحية. عندما تزعجك الأحداث الحالية، وتذكرك بالمشاعر غير المحررة من عهد الطفولة، تخيل أنك تستطيع العودة إلى الوراء في الزمن واكتب رسالة لأحد والديك، مشاركا مشاعرك وطالبا دعمهما.

لماذا نحن بحاجة إلى كتابة رسائل حب

كما استكشفنا عبر هذا الكتاب. أنـه مـن الأهميـة القصـوى بالنسـبة إلى النساء أن يشاركن مشاعرهن وأن يشعرن أنهن يلقين الرعاية، والتفهـم، والاحترام. كمـا أنـه بنفس القدر مـن الأهميـة بالنسـبة إلى الرجـال أن يشعروا أنهم مقدرون، ومقبولون، وأنهـم محـل ثقـة. وأعظم مشـكلة في العلاقات تقع عندما تبـوح المـرأة بمشـاعرها وضيقهـا، ونتيجـة لذلـك، يشعر الرجل بأنه غير محبوب.

بالنسبة إليه، ربما تبدو مشاعرها السلبية انتقادا، ولومـا، وتعسـفا، واستياء. وعندما يرفض مشاعرها، يشعر هو عندئذ بأنـه غـير محبـوب. والنجـاح في العلاقـة يعتمـد فقـط علـى عـاملين: مقـدرة الرجـل علـى الإنصات، ومقدرة المرأة على البوح بمشاعرها بأسلوب لطيف محترم.

تتطلب العلاقة أن يُوصِل الشريكان مشاعرهما وحاجاتهمـا المتغـيرة. وتوقع التواصل التام مغرق في المثالية. ولحسن الحظ، بين الواقع والكمال توجد مساحة كبيرة للنمو.

توقعات عقلانية

إن توقع أن يكون الاتصال دائما سهلا غير واقعي. بعض المشاعر يصعب جدا إيصالها دون جرح المستمع. والأزواج الذين يتمتعون بعلاقات حـب رائعة يتعذبـون أحيانـا في التواصـل بأسـلوب ينجـح مـع الطرفـين. مـن الصعب حقا أن تفهم وجهة نظر شخص آخر، خاصة إذا كان هو (هي)

لا يقول (تقول) ما تريد أنت سماعه. ومن الصعب أيضا أن تحترم الآخر إذا كانت مشاعرك قد تعرّضت للأذى.

الكثير من الأزواج يعتقدون خطأ أن عدم قدرتهم على التواصل بنجاح وحب يعني أنهم لا يحبون بعضهم بعضا بدرجة كافية. بالتأكيد الحب له صلة كبيرة بذلك. ولكن *مهارة* الاتصال مُقَوِّمٌ له أهمية أكبر بكثير. ولحسن الحظ، إنها مهارة يمكن تعلمها.

كيف نتعلم الاتصال

من الممكن أن يكون الاتصال الفعال طبيعة مكتسبة لو أننا ترعرعنا في عائلات كانت قادرة على التواصل بصدق وحب. ولكن الذي يسمى تواصل بحب في الأجيال السابقة كان يقصد به عموما تفادي المشاعر السلبية. لقد كان الأمر غالبا كما لو أن المشاعر السلبية مرض مشين وشيء يجب أن يُسْجَنَ في خِزَانَة.

وما كان يعتبر اتصالا وديا في العائلات الأقل "تحضرا" يمكن أن يتضمن التظاهر، أو ترشيد المشاعر السلبية بواسطة العقاب البدني، والصراخ، والصفع، والجلد، وكل أنواع الأذى اللفظي-كل ذلك باسم محاولة مساعدة الأطفال على تعلم وتمييز الصواب من الخطأ.

فلو أن والدينا كانوا قد تعلموا الاتصال بحب، دون كبت للمشاعر السلبية، لكان من المضمون لنا كأطفال أن نكتشف ونسبر مشاعرنا وردود أفعالنا السلبية عن طريق المحاولة والخطأ. ومن خلال نماذج دور إيجابية نكون قد تعلمنا بنجاح كيف نُعَبِّرُ-خاصة عن مشاعرنا الحرجة.

وكنتيجة لثماني عشرة سنة من المحاولة والخطأ في التعبير عن مشاعرنا، يمكن تدريجيا أن نكون قد تعلمنا كيف نعبر عن مشاعرنا بطريقة مناسبة تتسم بالاحترام. ولو كانت هذه هي الحال، فلن نكون بحاجة إلى أسلوب رسالة حب.

لو كان ماضينا مختلفا

و كان ماضينا مختلفا، لكنا شاهدنا أبانا ينصت بفعالية وحب لأمنا وهي تسهب وتعبر عن إحباطاتها وخيبة أملها. لكنا يومياً شهدنا كيف يمكن لشخص أن يتضايق دون أن يعاقب شخصا ما بعدم الثقة به، والتلاعب به عاطفيا، أو تحاشيه، أو استهجانه، أو التظاهر بلطف يعكس شعوره بالتفوق، أو البروز.

ولكنّا خلال الثماني عشرة سنه من نُمُوِّنَا قادرين تدريجيا على أن نتقن مشاعرنا بالضبط كما كنا قد اتقنا المشي أو الرياضيات. كان يمكن أن تكون مهارة متعلَمة، مثل المشي، والقفز، والغناء، والقراءة، ومسك دفتر الحسابات.

ولكن هذا لم يحدث لبعضنا. لقد قضينا بدلا من ذلك ثماني عشرة سنة نتعلم مهارات اتصال غير ناجحة. ولأننا نفتقد إلى التربية في كيفية إيصال مشاعرنا، فإنها مهمة صعبة وتبدو صعبة التذليل أن نتواصل بحب عندما تكون مشاعرنا سلبية.

ولكي نصل إلى فهم مدى صعوبة هذا، فكر مليا في إجاباتك على الأسئلة التالية:

١. عندما تشعر بالغضب والاستياء، كيف تعبر عن الحب إذا كان والداك، وأنت تترعرع، يتجادلان أو يتعاونان على تفادى الجدال.

٢. كيف تجعل أطفالك ينصتون إليك دون أن تصرخ أو تعاقبهم إذا كان والداك يصرخان ويعاقبانك للمحافظة على الانضباط.

٣. كيف تطلب المزيد من الدعم إذا كنت، حتى وأنت طفل، تشعر باستمرار بأنك مهمل وخائب الأمل.

٤. كيف تُفصح وتبوح بمشاعرك إذا كنت خائفا من أن تكون مرفوضا؟

٥. كيف تتحدث مع شريكك إذا كانت مشاعرك تقول "أنا أكرهك؟"

٦. كيف تقول "أنا آسف" إذا كنت، وأنت طفل، تُعاقب لارتكاب أخطاء؟

٧. كيف تعترف بخطئك إذا كنت خائفا من العقاب والرفض؟

٨. كيف تُظْهِرُ مشاعرك إذا كنت، وأنت طفل، تُنْبَذُ باستمرار ويحكم سلبيا عليك لأنك منزعج أو تبكي؟

٩. كيف يُفْتَرَضُ فيك أن تطلب ما تريد إذا كانوا، وأنت طفل، يجعلونك تشعر بأنك مخطئ لرغبتك في المزيد؟

١٠.كيف يُفترض بك حتى أن تعرف ما تشعر به إذا لم يكن لدى والديك الوقت، والصبر، والوعي ليسألونك كيف تشعر أو ماذا يضايقك؟

١١.كيف يمكن لك أن تتقبل نقائص والديك إذا كنت، وأنت طفل، تشعر بأنك لابد أن تكون كاملا لتكون أهلا للحب؟

١٢.كيف يمكن لك أن تنصت لمشاعر والديك المؤلمة إذا لم ينصت أحد لمشاعرك؟

١٣.كيف تستطيع أن تغفر إذا لم يُغْفَرْ لك؟

١٤.كيف يفترض فيك أن تبكي وتعالج ألمك وحزنك إذا كان يُقال لك باستمرار، وأنت طفل، "لا تبك" أو "متى ستكبر؟" أو "الأطفال فقط يبكون"؟

١٥.كيف لك أن تُصغي لخيبة أمل والديك إذا كانا، وأنت طفل، يجعلانك تشعر بالمسئولية عن ألم أمك قبل أن يكون لك أن تدرك بأنك غير مسئول بزمن طويل؟

١٦.كيف لك أن تصغي إلى غضب والديك إذا كانت أمك أو أبوك، وأنت طفل، ينفسون فيك عن إحباطاتهم عن طريق الصراخ وكثرة المطالب؟

١٧.كيف تبوح وتثق بشريكك إذا كان أول الناس الذين وثقت بهم ببراءتك قد خدعوك بطريقة ما؟

١٨.كيف يفترض فيك أن تنقل مشاعرك بحب واحترام إذا لم تكن قد أخذت ثماني عشرة سنة من التدريب من دون التهديد بأن تكون مرفوضا أو مهجورا؟

وجواب كل هذه الثمانية عشر سؤالا هو نفس الشي: من الممكن أن تتعلم الاتصال بحب، ولكن يجب أن نعمل على ذلك. يجب أن نقوم بالتعويض عن ثماني عشرة سنة من الإهمال. مهما كان شركاؤنا كاملين، لا يوجد أحد كامل في الحقيقة. إذا كانت لديك مشكلات في الاتصال، فإنها ليست لعنة وليست كلها غلطة والديك. إنها ببساطة الافتقار إلى التدريب الصحيح وسلامة الممارسة.

عند قراءة الأسئلة السابقة، ربما تكون بعض المشاعر قد ظهرت لديك. لا تضيِّع هذه الفرصة الاستثنائية لعلاج نفسك. خذ عشرين دقيقة حالا واكتب لأحد والديك رسالة حب. ببساطة أحضر قلما وبعض الأوراق وابدأ بالتعبير عن مشاعرك، باستعمال أسلوب رسالة حب. جربها الآن وستكون مندهشا من النتيجة.

الإخبار بالحقيقة الكاملة

رسالة الحب مفيدة لأنها تساعدك على قول كل الحقيقة. واستكشاف جزء من مشاعرك فحسب لا يؤدي إلى الشفاء المرغوب فيه. على سبيل المثال:

١. الشعور بغضبك ربما لا يفيدك أبدا. ربما يجعلك ذلك فقط أكثر غضبا. وكلما أمعنت في غضبك فقط، فستصبح أكثر انزعاجا.

٢. البكاء لساعات ربما يُخَلِّفُكَ وأنت تشعر بأنك خاو ومستهلك، إذا لم تتجاوز الحزن أبدا.

٣. الشعور بمخاوفك فقط ربما يجعلك أكثر خوفا.

٤. الشعور بالأسف، دون تجاوزه، ربما يجعلك تشعر بالإثم والخجل وربما يكون حتى مضرا بتقديرك لذاتك.

٥. محاولة الشعور بالحب كل الوقت ستجبرك على قمع كل انفعالاتك السلبية، وبعد سنوات قليلة، ستصبح مخدرا وبليدا.

ورسائل الحب تنفع لأنها تقودك إلى تدوين الحقيقة الكاملة عن كل مشاعرك. ولعلاج ألمنا الداخلي، يجب أن نشعر بكل الأوجه الأولية الأربعة للألم الانفعالي. وهي الغضب، والحزن، والخوف، والندم.

لماذا تنفع رسائل الحب

بالتعبير عن كل المستويات الأربعة للألم الانفعالي، يتحرر ألمنا. وكتابة واحد أو اثنين فقط من المشاعر السلبية لا تنفع بنفس الدرجة. هذا لأن الكثير من ردود أفعالنا العاطفية السلبية ليست حقيقية، ولكن حيلا دفاعية نستعملها نحن من دون وعي لتفادي مشاعرنا الحقيقية.

على سبيل المثال:

١. الأشخاص الذين يغضبون بسهولة يحاولون عادة أن يخفوا الألم، والحزن، والخوف، والندم. وعندما يشعرون بمشاعرهم الأكثر حساسية يزول الغضب ويصبحون أكثر حبا.

٢. الأشخاص الذين يبكون بسهولة يواجهون صعوبة في أن يكونوا غاضبين، ولكن حين تقدم لهم المساعدة للتعبير عن غضبهم يشعرون بأنهم أفضل بكثير وأكثر حبا.

٣. الأشخاص الخائفون عادة يحتاجون إلى أن يشعروا بغضبهم ويعبروا عنه؛ عندئذ يزول الخوف.

٤. الأشخاص الذين يشعرون غالبا بالأسف والذين يحتاجون عادة إلى أن يعبروا عن ألمهم وغضبهم قبل أن يتمكنوا من الشعور بحب الذات الذي يستحقونه.

٥. الأشخاص الذين يشعرون دائما بالحب ويتساءلون لماذا هم مكتئبون أو مخدرون يحتاجون عادة إلى أن يسألوا أنفسهم هذا السؤال "لو كنت مغضبا أو منزعجا من شيء ما، ماذا يمكن أن أكون؟" ويُدَوِّنُونَ الإجابة. هذا سيساعدهم على الاتصال بمشاعرهم المختبئة وراء الاكتئاب والخدر: ورسائل الحب يمكن أن تستعمل بهذا الأسلوب.

كيف يمكن للمشاعر أن تُخفي مشاعر أخرى

فيما يلي بعض الأمثلة لكيفية استعمال بعض الرجال والنساء مشاعرهم السلبية لتفادي وقمع ألمهم الحقيقي. ضع في ذهنك أن هذه العملية آلية. نحن غالبا لا نعي أن حدوث ذلك.

تأمل لوقت وجيز في الأسئلة التالية:

- هل يحدث قط أن تبتسم حين تكون حقيقة غاضب؟
- هل تظاهرت بالغضب وكنت في داخل أعماقك خائفا؟
- هل تضحك وتروي النُكَات وأنت حقيقة حزين ومتألم؟
- هل كنت سريعا في لوم الآخرين حين شعرت بالإثم أو الخوف؟

المخطط التالي يوضح كيف ينكر الرجال والنساء عادة مشاعرهم الحقيقية. من المؤكد أن الأوصاف الذكرية لن تنطبق على كل الرجال، تماما كما أن الأوصاف الأنثوية لن تنطبق على كل النساء. والمخطط سيعطينا الطريق لنفهم كيف يمكن أن نبقى غرباء عن مشاعرنا الحقيقية.

أساليب نخفي بها مشاعرنا الحقيقية

كيف يخفي الرجال ألمهم (هذه العملية تكون عادة لاشعورية)	كيف تخفي النساء ألمهن (هذه العملية تكون عادة لاشعورية)
١.ربما يستعمل الرجال الغضب كطريقة لتفادي مشاعر الحزن، والألم. والذنب، والخوف المؤلمة.	١.ربما تستعمل النساء الهم والقلق كأسلوب لتفادي مشاعر الغضب؛ والذنب. والخوف، وخيبة الأمل المؤلمة.
٢.ربما يستعمل الرجال اللامبالاة والتثبيط كأسلوب لتفادي مشاعر الغضب المؤلمة.	٢.ربما تقع النساء في الاضطراب كطريقة لتفادي الغضب، والسخط، والإحباط.
٣.ربما يستعمل الرجال شعورهم بالغيظ لتفادي الشعور بالألم.	٣.ربما تستعمل النساء شعورهن بالأذى لتفادي الإحراج، والغضب، والحزن، والندم.
٤.ربما يستعمل الرجال الغضب والاستقامة لتفادي الشعور بالخوف أو الشك.	٤.ربما تستعمل النساء الخوف أو الشك كطريقة لتفادي الشعور بالغضب والخوف.
٥.ربما يشعر الرجال بالخجل لتفادي الغضب والأسى.	٥.ربما تستعمل النساء الأسى لتفادي الشعور بالغضب والخوف.
٦.ربما يستعمل الرجال الهدوء والسكينة كطريقة لتفادي الغضب، والخوف. وخيبة الأمل، والتثبيط، والعار.	٦.ربما تستعمل النساء الأمل كطريقة لتفادي الغضب، والحزن، والفجيعة، والأسى.

كيف يخفي الرجال ألمهم (هذه العملية تكون عادة لاشعورية)

٧.ربما يستعمل الرجال الثقة لتفادي الشعور بعدم الكفاءة.

٨.ربما يستعمل الرجال العنف لتفادي الشعور بالخوف.

كيف تخفي النساء ألمهن (هذه العملية تكون عادة لاشعورية)

٧.ربما تستعمل النساء السعادة والعرفان لتفادي الشعور بالحزن وخيبة الأمل.

٨.ربما تستعمل النساء الحب والغفران لتفادي الشعور بالألم والغضب.

علاج المشاعر السلبية

إنّ تَفَهُّمَ وتَقَبُّلَ مشاعر الآخرين السلبية يكون عسيرا إذا كانت مشاعرك السلبية لم تُسمع وتدعم. وكلما كنا أكثر قدرة على معالجة مشاعرنا غير المحررة من مرحلة الطفولة كلما كانت مشاركة مشاعرنا والإنصات إلى مشاعر شريكنا أسهل من دون أن نكون متألمين، ومحبطين. ومجروحين، وغير صبورين.

وكلما كانت لديك مقاومة أكبر لِتَلَمُّسِ ألمك الداخلي، كلما كانت مقاومتك للإنصات لمشاعر الآخرين أكبر. وإذا كنت تشعر بعدم الصبر وعدم الاحتمال عندما يعبر الآخرون عن مشاعرهم الطفلية، فهذا إذا مؤشر على كيفية مقاومتك لنفسك.

ولإعادة تدريب أنفسنا يجب أن نعيد تربية أنفسنا. يجب أن نعترف بأن هناك شخص انفعالي في داخلنا يصبح منزعجا حتى عندما يقول عقلنا الراشد المنطقي بأنه لا يوجد سبب يستدعي أن نكون

منزعجين. يجب أن نُفْرِدَ ذلك الجانب الانفعالي من ذاتنا وأن نصير أبا محبا له. نحن نحتاج إلى أن نسأل أنفسنا "ما الأمر؟ هل أنت مجروح؟ بماذا تشعر؟ ماذا حدث لتتضايق؟ مما أنت غاضب؟ ما الذي يجعلك حزينا؟ مما أنت خائف؟ ماذا تريد؟"

عندما ننصت لمشاعرنا بشفقة تُشْفَى مشاعرنا السلبية بطريقة إعجازية إلى حد كبير. ونكون قادرين على الاستجابة للأحداث بطريقة ملؤها الحب والاحترام. وتفهم مشاعرنا الطفلية يفتح بطريقة آلية بابا لمشاعر الحب لتتخلل ما نقوله.

لو أن مشاعرنا الداخلية ونحن أطفال قد سُمعت باستمرار ونالت التأييد بطريقة ملؤها الحب. عندها فلن نَعْلَقَ بانفعالاتنا السلبية كراشدين. ولكن معظمنا لم يكونوا يتلقون الدعم بهذه الطريقة وهم أطفال. ومن هنا فإنّ علينا أن نقوم بذلك بأنفسنا.

كيف يؤثر ماضيك عليك اليوم

من المؤكد أنك مررت بتجربة الشعور باستحواذ انفعالات سلبية عليك. فيما يلي بعض الأساليب المعروفة التي يمكن من خلالها لانفعالاتنا غير المحررة من مرحلة الطفولة أن تؤثر علينا اليوم ونحن نواجه ضغوط كوننا راشدين:

١. عندما يكون هناك أمر ما محبط، نبقى حائرين نشعر بالغضب والانزعاج، حتى حين تقول ذاتنا الراشدة بأننا يجب أن نبقى هادئين، ومحبين، ومسالمين.

٢. عندما يكون هناك أمر ما مخيب للآمال، نبقى حائرين نشعر بالحزن والألم، حتى حين تقول ذاتنا الراشدة بأننا يجب أن نشعر بالحماس، والسعادة، والأمل.

٣. عندما يكون هناك أمر ما مزعج، نبقى حائرين نشعر بالخوف والقلق، حتى حين تقول ذاتنا الراشدة بأننا يجب أن نشعر بالاطمئنان، والثقة، والعرفان.

٤. عندما يكون هناك أمر ما محرج، نبقى حائرين نشعر بالأسف والخجل، حتى حين تقول ذاتنا الراشدة بأننا يجب أن نشعر بالأمن، والخير، والروعة.

إسكات مشاعرك بواسطة الإدمان

نحن كراشدين نحاول عادةً التحكم في هذه الانفعالات السلبية عن طريق تفاديها. ويمكن أن نستعمل أساليب هروبية لإسكات الصيحات المؤلمة لمشاعرنا وحاجاتنا غير المشبعة. وبعد هذه الممارسات، يختفي الألم برهة. ولكنه سيعود. مرة أخرى وثالثة.

ومما يثير السخرية، فإن سلوك التفادي لانفعالاتنا السلبية نفسه يعطيها القدرة على التحكم في حياتنا. وبتعلم الإنصات لمشاعرنا الداخلية ورعايتها، تفقد تدريجيا سيطرتها.

مما يثير السخرية، فإن سلوك تفادي انفعالاتنا السلبية نفسه يعطيها القدرة على التحكم في حياتنا.

عندما تكون متضايقا جدا، فمن المؤكد أنه من غير الممكن أن تتواصل بفعالية كما ترغب. في مثل هذا الوقت تكون مشاعر ماضيك غير المحررة قد عادت. والأمر كما لو أنّ الطفل الذي لم يُسمح له قط بأن يرمي بشيء ما قد رمى الآن بشيء، فقط لكي يتم إبعاده مرة أخرى إلى المخزن.

إنّ لدى انفعالاتنا الطفلية غير المحررة القوة لتتحكم بنا بالاستحواذ على وعينا الراشد ومنع التواصل بحب. وحتى نتمكن من الإنصات بحب لهذه المشاعر الماضية التي تبدو غير عقلانية (والتي يبدو أنها تغزو حياتنا حين نكون في أمس الحاجة إلى حصافتنا)، فإنها ستعترض طريق التواصل بحب.

وسر نقل المشاعر الحرجة يكمن في تَمَلُّكِ الحكمة والالتزام بأن نعبر عن مشاعرنا السلبية كتابة حتى نصبح على وعي بالمشاعر الأكثر إيجابية. وكلما كنا أكثر قدرة على أن نتواصل مع شركائنا بالحب الذي يستحقونه، فستكون علاقاتنا أفضل. فعندما تكون قادرا على أن تشارك شعورك بالضيق بأسلوب ملؤه الحب، سيكون أمر دعمك أسهل بكثير على شريكك.

أسرار المساعدة الذاتية

إنّ كتابة رسائل الحب وسيلة رائعة للمساعدة الذاتية، ولكنك إذا لم تكتسب فورا عادة كتابتها فإنك قد تنسى كيفية استعمالها. أقترح عليك عندما يزعجك شيء ما، أن تجلس وتكتب رسالة حب على الأقل مرة واحدة في الأسبوع.

إنّ رسائل الحب مفيدة ليس فقط عندما تشعر بالضيق من شريكك في العلاقة ولكن أيضا كلما شعرت بالضيق. فكتابة رسائل الحب تنفع عندما تشعر بالاستياء، والتعاسة، والقلق، والاكتئاب، والانزعاج، والتعب، وقلة الحيلة، أو ببساطة عندما تكون تحت ضغط نفسي. كلما أردت أن تشعر بتحسن، اكتب رسالة حب. ربما لا تؤدي دائما إلى تحسين مزاجك كليا، ولكنها ستساعد على تحريكك في الاتجاه الذي تريد أن تسلكه.

في أول كتاب لي، ***ما تستطيع أن تشعر به هو ما تستطيع علاجه***. ناقشت أهمية استكشاف المشاعر وكتابة رسائل الحب بتفصيل أكثر. بالإضافة إلى ذلك، قدمت في سلسلة أشرطتي، ***شفاء القلب***. تصورات وتمارين علاجية مبنية على أسلوب رسالة الحب للتغلب على القلق، وتحرير الاستياء، والشعور بالتسامح، ومحبة الطفل الذي في داخلك، وعلاج الجروح العاطفية الماضية.

بالإضافة إلى ذلك، هناك كتب أخرى كثيرة وكتب تطبيقات كُتبت في هذا الموضوع من قِبَل كُتّاب آخرين. قراءة هذه الكتب مهم لمساعدتك على تلمس مشاعرك الداخلية وعلاجها. ولكن تذكر، أنّك إذا لم تترك ذلك الجزء الانفعالي منك يتحدث ويكون مسموعا، فإنه لا يمكن شفاؤه. يمكن للكتب أن تُلهِمَكَ حب نفسك أكثر، ولكن بالاستماع إلى مشاعرك، وتدوينها، أو التعبير اللفظي عنها فإنك تقوم بذلك حقيقة.

يمكن للكتب أن تُلْهِمَكَ حب نفسك أكثر،
ولكن بالاستماع إلى مشاعرك، وتدوينها، أو التعبير اللفظي عنها
فإنك تقوم بذلك حقيقة.

عندما تتمرن على أسلوب رسالة الحب ستشعر بذلك الجزء منك الذي حاجته إلى الحب هي الأعظم. وبالإنصات لمشاعرك، واستكشاف انفعالاتك، ستكون معينا لهذا الجزء منك لكي ينمو ويتطور.

وعندما تنال ذاتك الانفعالية الحب والتفهم الذي تحتاج إليه، فستبدأ أنت آليا بالتواصل بطريقة أفضل. ستصبح قادرا على الاستجابة في المواقف بأسلوب أكثر حبا. وعلى الرغم من أننا قد تمت برمجتنا لنخفي مشاعرنا وتكون ردود أفعالنا دفاعية وغير مفعمة بالحب، فإننا نستطيع استرداد أنفسنا. هناك أمل كبير.

ولتعيد تدريب نفسك، فأنت تحتاج إلى أن تنصت وتفهم المشاعر غير المحلولة التي لم تُتح لها الفرصة قط لتشفى. فأنت تحتاج إلى أن تشعر بهذا الجزء منك، وتسمعه، وتفهمه وعندها ستشفى.

والتدريب على أسلوب رسالة الحب طريقة مضمونه للتعبير عن المشاعر غير المحلولة، والانفعالات السلبية، والرغبات من دون أن تكون محكوما عليه سلبيا أو منبوذا. وبالإنصات لمشاعرنا فإننا في الواقع نعامل بحكمة الجزء الانفعالي منا كطفل صغير يبكي على ذراعي والده. وباستكشاف الحقيقة الكاملة لمشاعرنا فإننا نعطي أنفسنا الإذن التام بأن تمتلك هذه المشاعر. وعن طريق معاملة هذا الجزء الطفلي منا بحب

احترام، فإن جروح الماضي العاطفية التي لم يتم حلها يمكن أن تشفى تدريجيا.

كثير من الناس يكبرون بسرعة زائدة لأنهم يرفضون مشاعرهم ويقمعونها. والمهم الانفعالي الذي لم يتم حله ينتظر في الداخل كي يظهر وينال الحب ويشفى. وعلى الرغم من أنهم ربما يحاولون أن يقمعوا هذه المشاعر، فإن الألم والتعاسة تستمر في التأثير عليهم.

إن من المقبول بصورة واسعة الآن أن معظم الأمراض العضوية لها علاقة بألمنا الانفعالي الذي لم يتم حله. والألم الانفعالي المكبوت يصبح عادة ألما عضويا أو مرضا ويمكن أن يسبب موتا مبكرا. بالإضافة إلى ذلك، معظم تصرفاتنا القسرية التدميرية، والوساوس، وحالات الإدمان ما هي إلا تعبيرات عن آلامنا الانفعالية الداخلية.

إنّ هاجس النجاح الشائع عند الرجل تعبير عن محاولته اليائسة لنيل الحب أملا في تخفيف ألمه وغليانه الانفعالي الداخلي. كما أنّ هاجس الكمال الشائع عند المرأة ما هو إلا تعبير عن محاولتها اليائسة لتكون أهلا للحب ولتخفيف ألمها الداخلي. وأي شيء يتم القيام به بتطرف يصبح وسيلة لتخدير ألم ماضينا الذي لم يتم حله.

ومجتمعنا مليء بالمشتتات التي تساعدنا على تفادي ألمنا. ولكن رسائل الحب تساعدك على أن تنظر في ألمك، وتشعر به، ومن ثم تقوم بعلاجه. فأنت في كل مرة تكتب فيها رسالة حب تعطي ذاتك الانفعالية الداخلية المجروحة الحب، والتفهم، والرعاية التي تحتاج إليها لتشعر بتحسن.

قوة الخصوصية

عند قيامك بتدوين مشاعرك في خصوصية، ستكتشف أحيانا مستويات أعمق من المشاعر لم تكن قادرا على الشعور بها مع شخص آخر. والخصوصية الكاملة تخلق الأمن لتشعر بعمق أكبر. حتى ولو كنت في علاقة وتشعر أنك تستطيع الحديث عن أي شيء، لا أزال أوصي بأن تقوم أحيانا بتدوين مشاعرك في خصوصية.

وكتابة رسائل الحب في خصوصية أمر صحي أيضا لأنها تعطيك وقتا لنفسك دون الاعتماد على أي شخص آخر.

إنني أوصي بالاحتفاظ بسجل لرسائل الحب الخاصة بك أو الاحتفاظ بها في ملف. ولجعل كتابة رسائل الحب أسهل، ربما ترغب في الرجوع إلى تصميم عينة رسالة الحب المقدمة سابقا في هذا الفصل. إنّ تصميم رسالة الحب هذا يمكن أن يعينك في تذكر مختلف مراحل كتابة رسالة الحب ويقدم عبارات توصيلية عندما تكون في مأزق.

وإذا كان لديك جهاز كمبيوتر شخصي عند ذلك قم بنسخ تصميم رسالة الحب واستعمله مرة بعد أخرى. ببساطة افتح ذلك الملف كلما رغبت في كتابة رسالة حب، وعندما تنتهي احفظه بتاريخه. ثم قم بطباعته إذا كنت ترغب في مشاركته مع شخص آخر.

بالإضافة إلى كتابة الرسائل، أقترح أن تحتفظ بملف خاص لرسائلك. بين فترة وأخرى قم بإعادة قراءة تلك الرسائل عندما لا تكون متضايقا لأن ذلك هو الوقت الذي تستطيع فيه أن تقوم بمراجعة مشاعرك بموضوعية أكبر. هذه الموضوعية ستساعدك على التعبير عن

مشاعر الضيق في وقت لاحق بطريقة أكثر احتراما. وإذا كنت تكتب رسالة حب وأنت لا تزال منزعجا، فبإعادة قراءتها ربما تشعر بتحسن.

ولمساعدة الناس في كتابة رسائل حب واستكشاف المشاعر والتعبير عنها بصورة خصوصية، فقد طورت برنامج كمبيوتر يستعمل صورا، ورسوما بيانية، وأسئلة، ومختلف أشكال رسائل الحب لمساعدتك على التواصل مع مشاعرك. إنه حتى يقترح عبارات توصيلية لمساعدتك على جذب بعض الانفعالات والتعبير عنها. بالإضافة إلى ذلك، فهو يختزن رسائلك في سرية ويُحْضِرُهَا في الأوقات التي يمكن أن تساعدك قراءتها على التعبير بصورة أكمل عن مشاعرك.

إنّ استعمال جهاز الكمبيوتر الخاص بك لمساعدتك في التعبير عن انفعالاتك يمكن أن يساعدك في التغلب على المقاومة المعتادة التي عند الناس لكتابة رسائل حب. إنّ الرجال، وهم عادة أكثر مقاومة لهذه العملية، يكونون أكثر تحفيزا للقيام بذلك إذا كانوا قادرين على الجلوس بصورة خصوصية أمام جهاز الكمبيوتر.

قوة المودة

إن كتابة رسائل الحب بصورة خصوصية لها صفة علاجية بذاتها. ولكنها ليست البديل عن حاجتنا إلى أن نكون مسموعين ومفهومين من قبل الآخرين. عندما تكتب رسالة حب أنت تحب نفسك، ولكن عندما تشارك آخر رسالة فأنت تتلقى الحب كذلك. ولكي تتطور قدرتنا على

حب أنفسنا فنحن نحتاج إلى أن نتلقى الحب كذلك. والاشتراك في الحقيقة يفتح باب المودة الذي من خلاله يستطيع الحب أن يدخل.

لكي تتطور قدرتنا على حب أنفسنا
فنحن نحتاج إلى أن نتلقى الحب كذلك.

ولكي نتلقى حبا أكبر نحتاج إلى أن يكون في حياتنا أناس نستطيع معهم أن نبوح بمشاعرنا بصراحة وأمان. إنّ من القوة بمكان أن يكون في حياتك أناس مختارون تستطيع معهم أن تشارك كل مشاعرك وتثق بأنهم سيبقون يحبونك ولا يؤلمونك بانتقاد أو حكم سلبي، أو نبذ.

عندما تستطيع أن تبوح بمن أنت وكيف تشعر، عندها تستطيع أن تتلقى الحب الكامل. وإذا كنت تمتلك هذا الحب، يكون من السهل عليك أن تحرر الأعراض الانفعالية السلبية مثل الاستياء، والغضب، وهلم جرا. هذا لا يعني أنك تحتاج إلى أن تبوح بكل شيء تشعر به وتكتشفه سرا. ولكن إذا كانت هناك مشاعر تخاف من أن تبوح بها، عندها تكون هذه المخاوف بحاجة إلى علاج تدريجي.

والمعالج النفسي المحب أو الصديق القريب يمكن أن يكونا مصدرا عظيما للحب والشفاء إذا كنت قادرا على البوح بأعمق مشاعرك الداخلية. وإذا لم يكن لديك معالج نفسي، عندها يكون العثور على صديق ليقرأ رسائلك بين آونة وأخرى عظيم النفع. والكتابة في خصوصية

ستجعلك تشعر بتحسن، ولكن من الضروري للغاية أن تشارك رسائلك بين الحين والآخر مع شخص آخر يهتم ويتفهم.

قوة المجموعة

إن قوة المساندة الجماعية شيء لا يمكن وصفه ولكن يجب أن يُعَاشَ. إنّ المجموعة المُحبة التدعيمية يمكن أن تفعل العجائب لمساعدتنا في التواصل بسهولة مع مشاعرنا العميقة. ومشاركة مشاعرك مع مجموعة يعني أن هناك أناسا أكثر موجودون ليبذلوا لك الحب. وتتعاظم إمكانية النمو مع حجم المجموعة. حتى ولو لم تتكلم في مجموعة، فبالاستماع للآخرين يتكلمون بصراحة وصدق عن مشاعرهم، سيتسع وعيك وبصيرتك.

عندما أقود ندوات جماعية في أنحاء الوطن أكتشف باستمرار أجزاءً أعمق من نفسي بحاجة إلى أن تُسمع وتُفهم. عندما يقوم شخص ويشارك بمشاعره، أبدأ فجأة أتذكر شيئا ما أو أشعر بشيء ما في نفسي. لقد ربحت استبصارات جديدة قيمة عن نفسي وعن الآخرين. إنني أشعر في نهاية كل ندوة عموما بأنني أكثر شفافية وأكبر حبا.

في كل مكان مجموعات مساندة صغيرة في كل موضوع تقريبا تجتمع كل أسبوع لتعطي وتتلقى الدعم. ومجموعة المساندة مفيدة بشكل خاص إذا لم نكن نشعر بالأمن حينما كنا أطفالا عند التعبير عن أنفسنا في مجموعة أو في عائلتنا. وفي حين أن كل نشاط إيجابي لجماعة تمكيني، فالاستماع والإنصات في مجموعة مُحبَّة تدعيمية يمكن أن يكون علاجيا بصورة شخصية.

إنني ألتقي بصفة منتظمة مجموعة مساندة صغيرة من الرجال، وزوجتي، بوني، تلتقي بصفة منتظمة مجموعة المساندة النسوية الخاصة بها. والحصول على هذا الدعم الخارجي يعزز علاقاتنا بدرجة عظيمة. إنها تحررنا من النظر إلى بعضنا كمصدر وحيد للدعم. بالإضافة إلى ذلك، فبالإنصات للآخرين يشاركون نجاحاتهم وفشلهم تميل مشكلاتنا الخاصة إلى الضمور.

أَنْصِتْ بهدوء

وسواء كنت تكتب أفكارك ومشاعرك سرا على جهاز الكمبيوتر أو تبوح بها في الحلقات العلاجية، أو في علاقاتك، أو في مجموعة مساندة، فأنت تقوم بخطوة مهمة نحو نفسك. وعندما تُنْصِتُ بهدوء لمشاعرك فأنت في الحقيقة تقول للشخص الصغير الذي تشعر به في داخلك "أنت مهم. أنت تستحق أن تُسمع، وأنا أهتم بأن أنصت بدرجة كافية."

عندما تُنْصِتُ بهدوء لمشاعرك فأنت
في الحقيقة تقول للشخص الصغير الذي تشعر به في داخلك "أنت مهم.
أنت تستحق أن تُسمع، وأنا أهتم بأن أنصت بدرجة كافية."

أتمنى أن تستعمل أسلوب رسالة الحب لأنني شهدته يحول حياة الآلاف من الناس بما فيهم حياتي أنا. وكلما كتبت رسائل حب أكثر فستصبح أسهل وأكثر فائدة. إنها تقتضي مرانا ولكنها تستحق ذلك.

الفصل الثاني عشر

كيف تطلب الدعم وتحصل عليه

إذا كنت لا تحصل على الدعم الذي تريد من علاقاتك فلعل أحد الأسباب الهامة هو أنك قد لا تسأل بشكل كاف أو انك قد تسأل بطريقة غير مجدية. فطلب الحب والدعم ضروري لنجاح أي علاقة. وإذا أردت أن تأخذ يجب أن تطلب.

يواجه كل من الرجال والنساء صعوبة في طلب المساعدة. ولكن النساء يملن إلى أن يجدن طلب العون محبطا ومخيبا للآمال أكثر من الرجال. لهذا السبب، سأوجه هذا الفصل للنساء خاصة. وبالطبع، سيزداد عمق فهم الرجال للنساء إذا هم أيضا قرؤوه.

لماذا لا تطلب النساء

تخطئ النساء حين يعتقدن أنه لا يلزمهن أن يطلبن الدعم. *ولأنهن* يشعرن تلقائيا بحاجات الآخرين ويعطين ما استطعن إلى ذلك سبيلا، يتوقعن خطأ أن يفعل الرجال كذلك. فعندما تقع المرأة في الحب، تقدم حبها بشكل غريزي. وتبحث بحبور وحماس عظيمين عن طرق لتقديم دعمها. وكلما أحبت شخصا ما اكثر، كلما كانت مُحفِّزة أكثر لتقديم حبها. هناك على سطح الزهرة، كل شخص وبشكل آلي يقدم الدعم؛ ومن هنا لم يكن ثمة مبرر لطلبه. في الحقيقة، تغدو عدم الحاجة إلى السؤال واحدة من طرق إظهار الحب لبعضهم البعض. وشعارهم على سطح الزهرة "الحب هو أن لا يكون عليك أن تطلب أبدا."

شعارهم على سطح الزهرة

"الحب هو أن لا يكون عليك أن تطلب أبدا."

ولأن هذه هي نقطتها المرجعية، فهي تفترض أنه إذا كان شريكها يحبها، فسوف يقوم بتقديم دعمه ولن يكون عليها أن تطلب. وهي حتى عن قصد قد لا *تطلب* كاختبار لترى ما إذا كان شريكها يحبها حقا. ولكي ينجح في الاختبار، تطلب هي أن يتوقع حاجاتها ويقدم دعمه من دون استجداء.

هذه الطريقة في العلاقات مع الرجال لا تُجْدِي. فالرجال من المريخ. وعلى سطح المريخ. إذا كنت تريد مساعدة فببساطة يجب عليك أن تطلبها. الرجال ليسوا محفزين غريزياً إلى تقديم الدعم؛ فهم يحتاجون إلى أن يُطلب منهم ذلك. وهذا يمكن أن يكون مربكا للغاية لأنه إذا سَأَلْتِ الرجل بطريقة خاطئة أدي ذلك إلى نفوره. وان لم تسألي تماما فقد تحصلين على اليسير وقد لا تحصلين على شيء البتة.

في بداية العلاقة. إذا لم تحصل المرأة على الدعم الذي تريد. عندها تفترض أن الرجل لا يعطي بسبب أنه ليس لديه ما يقدمه. وبكل حب وصبر تستمر في العطاء، مفترضة أنه سيلحق بها طال الوقت أم قَصُر. لكن الرجل يفترض أنه قد قدم بشكل كاف، لأنها مستمرة في العطاء.

والرجل لا يدرك أن المرأة تتوقع منه أن يبادلها العطاء. فهو يعتقد أنها إذا احتاجت أو رغبت في المزيد فإنها سوف تتوقف عن العطاء. لكن لأنها من الزهرة، فهي لا تريد فقط المزيد ولكن تتوقع منه أن يقدم دعمه دون أن يُطلب منه ذلك. ولكنه ينتظر منها أن تبدأ بطلب الدعم إن كانت تريد. ويفترض الرجل أنه يقدم ما يكفي إذا لم تطلب الدعم.

في النهاية، قد تطلب دعمه، ولكن في ذلك الوقت تكون قد قدمت أكثر بكثير وتشعر باستياء كبير إلى درجة أن طلبها يغدو مطالبة. بعض النساء يَسْتَأْنَ من الرجل فقط بسبب أنهن اضطررن إلى طلب دعمه. عندئذ. حين يسألن بالفعل، حتى ولو استجاب بنعم وقدم دعمه. فستظل تستاء بسبب اضطرارها للسؤال. فلسان حالها يقول "إذا ما اضطررت للسؤال، فإن عطاياه لا تُحْتَسَبُ."

إنّ الرجال لا يستجيبون بصورة جيدة للمطالب والاستياء. حتى ولو كان الرجل مستعدا لبذل الدعم المطلوب فإن استياءها ومطالبها سيجعلانه يرفض. فالمطالب تؤدي إلى نفور تام. وتتقلص فرص حصولها على دعمه بشكل جوهري حين يبدوا الطلب مطالبة. وهو في بعض الحالات ربما يعطي أقل إذا شعر أنها تطالبه بالمزيد.

إذا لم تطلب المرأة الدعم
يفترض الرجل أنه يقدم ما يكفي.

هذا الأسلوب يجعل العلاقات مع الرجال صعبة جداً بالنسبة إلى النساء اللواتي لا يدركن ذلك. وعلى الرغم من أن هذه المشكلة تبدو عسيرة، إلا أنه من الممكن حلها. فعن طريق تذكر أن الرجال من المريخ تستطيعين أن تتعلمي طرقاً لطلب ما تريدين–طرقاً فعالة.

قمت في ندواتي بتدريب آلاف النساء على فن السؤال، وقد كان النجاح الفوري حليفهن باستمرار. في هذا الفصل سنتعرض للخطوات الثلاث المُتَضَمَّنَةِ في الطلب والحصول على ما تريدين. وهي: (١) تدربي على الطلب بأسلوب صحيح للأشياء التي أنت تحصلين عليها الآن؛ (٢) تدربي على طلب المزيد، حتى عندما تعلمين أنه سيجيبك بالرفض، وتقبلي رفضه؛ (٣) تدربي على الطلب بطريقه توكيدية.

الخطوة ١ : الطلب بأسلوب صحيح للأشياء التي تحصلين عليها الآن

الخطوة الأولي في تعلّم كيفية الحصول على المزيد في علاقتك هي أن تتدربي على طلب الأشياء التي تحصلين عليها الآن. كوني واعية بما يقدمه لك شريكك. وبخاصة الأشياء الصغيرة، كحمل الكراتين، وإصلاح الأشياء، والتنظيف، وإجراء المكالمات، والأشياء الأخرى الروتينية الصغيرة.

الجزء المهم في هذه الخطوة هو أن تبدأي بسؤاله أن يقوم بالأشياء التي يقوم بها الآن لا أن تفترضي فيه أن يقوم بذلك. عندها، قدمي له الكثير من التقدير. وتوقفي مؤقتا عن توقع أنه سيقدم دعمه دون طلب.

في الخطوة ١، من المهم ألا تسألي أكثر مما هو معتاد على تقديمه. ركزي على سؤاله أن يقوم بالأشياء الصغيرة التي يفعلها عادة. أفسحي له المجال ليصبح متعودا على أن يسمعك تسألينه تقديم الأشياء بنبرة غير مُطَالِبَةٍ.

حين يسمع نبره مُطَالِبَةً، فمهما تكن صياغة طلبك مهذبة، فكل ما يسمعه هو أنه لا يعطي بما يكفي. وهذا يجعله يشعر بأنه غير محبوب وغير مُقَدَّر. ويميل حينئذ إلى أن يعطي أقل حتى تُقَدِّرِي ما يفعله الآن.

حين يسمع نبره مُطَالِبَةً،
فمهما تكن صياغة طلبك مهذبة،
فكل ما يسمعه هو أنه لا يعطي بما يكفي.
ويميل حينئذ إلى أن يعطي أقل
حتى تُقَدِّري ما يفعله الآن.

ربما كان قد تمت برمجته من قِبَلِكِ (أو من قِبَلِ أمــه) أن يسـتجيب بالرفض مباشرة. ففي الخطوة ١ هذه ستقومين بإعادة برمجته ليستجيب بشكل إيجابي لطلباتك. وحين يشعر الرجل تدرجياً بأنه موضـع تقديـر ولا يشعر بأنه من المفترض فيه أن يقوم بذلك وانه يُسْعِدُكِ، فانه سـوف يرغب في الاستجابة لطلباتك إيجابياً حين يستطيع. وبعــد ذلـك سيبدأ آليا بتقديم دعمه. ولكن يجب عدم توقع هذه المرحلة المتقدمة في البداية.

لكن هناك سبب أخر يبرر البدء بسؤاله الذي يقدمه الآن. يجـب أن تتأكدي من أنك تسألينه بطريقة تمكنه من سماعك والاستجابة لك. هـذا هو ما اقصده حين أقول "الطلب بأسلوب صحيح."

أفكار مفيدة لاستثارة دافعية الرجل

هناك أسرار خمسة لكيفية طلب الدعم من فرد مــن أهـل المريـخ بطريقـة صحيحة. وإذا لم يتم التقيد بها، فلربمـا أدى ذلـك بسـهولة إلى نفـوره. تلك الطرق هي: التوقيت المناسب، والموقـف غـير المُطَـالِب، والإيجـاز، والأسلوب المباشر، واستعمال الكلمات الصحيحة.

دعونا نُمْعِن النظر في كل واحدة منها:

١. *التوقيت المناسب*. كوني حذرة من سؤاله القيام بشيء يكون من الواضح أنه يخطط للقيام به. فمثلاً، إذا كان يهم بإخراج القمامة، فلا تقولي، "هل من الممكن أن تخرج القمامة؟" سوف يشعر أنك تخبريه ما يجب عليه فعله. فالتوقيت في غاية الأهمية. بالإضافة إلى ذلك، إذا كان منهمكاً في عمل ما فلا تتوقعي أن يستجيب مباشرة لطلبك.

٢. *الوقف غير المُطَالِب*. تذكري أن الطلب غير المطالبة. إذا كان موقفك استيائيا وتعسفيا، مهما كان حرصك على انتقاء الكلمات، فيشعر بأنه غير مُقدَّر لما سبق أن قدمه لك وربما قال لا.

٣. *الإيجاز*. تجنبي إعطاءه قائمة بالأسباب التي توجب أن يساعدك. افترضي أنه ليس من الواجب إقناعه. وكلما أسهبت في توضيح موقفك كلما كانت مقاومته أكبر. فالشروحات الطويلة لتأييد طلبك تجعله يشعر وكأنكِ لا تثقين بأنه سيدعمكِ. وسيشعر بأنك تتلاعبين به بدلا من أن يقدم دعمه بحرية.

عندما تطلبين الدعم من الرجل،
افترضي أنه ليس من الواجب إقناعه.

تماما كما أنّ المرأة المتضايقة لا تريد أن تسمع قائمة بالأسباب والشروحات التي تبين لماذا يجب أن لا تكون متضايقة، فالرجل لا يريد أن يسمع قائمة بالأسباب والشروحات التي تبين لماذا يجب أن يلبي طلبها.

تعطي النساء خطأ قائمة أسباب لتبرير حاجاتهن. ويعتقدن أن ذلك يجعل الرجل يتبين أن طلب المرأة صادق وهذا بالتالي سيحفزه. وما يسمعه الرجل هو "لهذا يجب أن تقوم بذلك." وكلما طالت القائمة، كلما ازدادت مقاومته لتدعيمك. فإذا سألك "لماذا" عندئذ يمكنك إبداء مبرراتك، لكن مرة أخرى، كوني موجزة بحذر. دربي نفسك على الثقة بأنه سيقوم بذلك، إذا كان يستطيع. كوني موجزة قدر الإمكان.

٤. *الأسلوب المباشر.* تظن النساء غالباً أنهن يطلبن الدعم في حين أن الحال ليس كذلك. فعندما تحتاج إلى الدعم، يمكن أن تقدم المرأة المشكلة ولكن لا تطلب دعمه بطريقة مباشرة. فهي تتوقع منه أن يقدم دعمه وتتجاهل أن تطلب ذلك بشكل مباشر.

إنّ الطلب غير المباشر *يتضمن* الطلب ذاته ولكن لا يقوله مباشرة. هذه الطلبات غير المباشرة تجعل الرجل يشعر بأنّ من المفترض فيه القيام بها وأنّه غير مُقَدَّر حق قدره. واستخدام العبارات غير المباشرة يكون أحياناً مقبولا بالتأكيد، ولكن عندما يتكرر استخدامها، يصبح الرجل مقاوما لتقديم دعمه. وربما لا يعرف هو حتى لماذا يقاوم بعناد. والعبارات التالية كلها أمثلة على الطلبات غير المباشرة وكيف يمكن أن يستجيب الرجل لها.

ماذا يمكن أن يسمع حين تطلب بطريقة غير مباشرة

ماذا يجب أن تقول (بإيجاز وبطريقة مباشرة)	ماذا يجب أن لا تقول (بطريقة غير مباشرة)	ماذا يسمع عندما تستعمل الطريقة غير المباشرة
"هل لك أن تُحضر الأطفال؟"	"الأطفال بحاجة إلى من يحضرهم وأنا لا أستطيع القيام بذلك."	"يجب أن تحضرهم إذا كنت تستطيع، وإلا فإنني سأشعر بأنني غير مدعومة جدا وأستاء منك (مطالبة).
"هل لك أن تُحضر المشتروات إلى الداخل؟"	"المشتروات في السيارة."	"من واجبك أن تُدْخِلَهَا، لقد ذهبت للتسوق" (توقع).
"هل بإمكانك أن تُفرغ القمامة؟"	"لا أستطيع أن أضع أي شيء آخر في سطل القمامة."	"إنك لم تقم بإفراغ سطل القمامة. لا تنتظر طويلا" (نقد).
"هل لك أن تنظف الحديقة الخلفية؟"	"الحديقة الخلفية مهملة حقا."	"مرة أخرى أنت لم تنظف الحديقة. يجب أن تكون أكثر مسئولية، ليس من الواجب عليَّ أن أذكرك" (رفض).
"هل لك أن تُحضر البريد؟"	"لم يتم إحضار البريد."	نسيتَ أن تحضر البريد. يجب أن تتذكر" (استهجان).

ماذا يجب أن تقول (بإيجاز وبطريقة مباشرة)	ماذا يجب أن لا تقول (بطريقة غير مباشرة)	ماذا يسمع عندما تستعمل الطريقة غير المباشرة
"هل لك أن تأخذنا الليلة لنأكل خارج المنزل؟"	"ليس لدي الوقت لإعداد العشاء الليلة."	"لقد قمت بالكثير، وأقل ما يمكن أن تقوم به هو أن تأخذنا خارج المنزل" (سخط).
هل لك أن تأخذني خارج المنزل هذا الأسبوع؟"	"إننا لم نخرج منذ أسابيع."	"أنت تهملني. إنني لا أحصل على ما أريد. يجب أن تأخذني خارج المنزل أكثر" (استياء).
"هل لك أن تحدد بعض الوقت للتحدث معي؟"	"يجب أن نتكلم."	"نحن لا نتكلم بما فيه الكفاية وهذا خطؤك. يجب أن تتكلم معي أكثر" (استياء).

٥. ***استعمال الكلمات الصحيحة.*** أحد أكثر الأخطاء شيوعا في طلب الدعم هو استعمال *هل تستطيع* و*هل تقدر* بدلا من *هل لك أن تفعل* و*هل ستفعل*. *"هل تستطيع أن تفرغ سطل القمامة؟"* مجرد سؤال لجمع المعلومات. *"هل لك أن تفرغ سطل القمامة؟"* عبارة عن طلب.

النساء في الغالب يستعملن "هل تقدر؟" للدلالة بطريقة غير مباشرة على "هل لك أن؟" وكما أشرت سابقا، فالطلبات غير المباشرة منفرة. عندما تستعمل من حين إلى آخر يمكن أن تمر دون ملاحظة، ولكن استعمال *هل تستطيع* و*هل تقدر* باستمرار تثير الرجل.

حين أقترح على النساء أن يبدأن بطلب الدعم، يُصَبْنَ بالذعر أحيانا لأن شركائهن قد أطلقوا من قبل تعليقات في كثير من الأحيان مثل:

- "لا تزعجيني."
- "لا تطلبي مني أن أقوم بأشياء طول الوقت."
- "توقفي عن إخباري ماذا أفعل."
- "إنني أعرف ماذا أفعل."
- "ليس من الواجب عليكِ أن تخبريني بذلك."

بغض النظر عما قد تعني بالنسبة إلى المرأة، عندما يقوم الرجل بإطلاق مثل هذا النوع من التعليق، فما يقصده هو "أنا لا أحب الطريقة التي تسألين بها!" وإذا كانت المرأة لا تدرك كيف يمكن أن تؤثر ألفاظ محددة على الرجل، فإنها ستتعرض لتعقيدات أكثر. وتصبح المرأة خائفة من أن تسأل وتبدأ تقول "هل تقدر..." لأنها تعتقد أنها تكون بذلك أكثر تأدباً. وعلى الرغم من أن هذا ينفع على سطح الزهرة، إلا أنه لا ينفع تماما على سطح المريخ.

ستكون إهانة على سطح المريخ أن تسأل الرجل "*هل تقدر* أن تفرغ سطل القمامة؟" بالطبع يستطيع هو أن يفرغ سطل القمامة! السؤال ليس *هل يقدر* أن يفرغ سطل القمامة ولكن هل *سيقوم* بإفراغ سطل القمامة؟ وبعد أن يكون قد أهين، ربما يقول لا فقط لأنك أثرته.

ماذا يريد الرجال أن يُطْلَبَ منهم

عندما شرحت هذا الفرق بين تلك الكلمات في ندواتي، كانت النساء تميل إلى الاعتقاد بأنني أعطي أهمية كبيرة لأمر غير ذي بال. بالنسبة إلى النساء لا يوجد فرق كبير بين تلك الكلمات–في الحقيقة، "هل تستطيع؟" ربما تبدو حتى أكثر أدبا من "هل تفعل؟" ولكن بالنسبة إلى الرجال الفرق كبير. ولأن لهذا الفرق أهمية كبيرة، سأضمِّن تعليقات لسبعة عشر رجلا حضروا ندواتي.

١. عندما أُسأل "*هل تستطيع* أن تنظف الحديقة الخلفية؟" أقوم في الحقيقة بأخذ الأمر حرفيا. أقول "أستطيع القيام بذلك، بالتأكيد ممكن." ولكني لا أقول "سأقوم بذلك،" وبالتأكيد لا أشعر بأني أعد بأن أقوم بذلك. من ناحية أخرى، عندما أُسأل "*هل لك أن تنظف* الحديقة الخلفية؟" أبدأ باتخاذ قرار، وأكون مستعدا لأن أكون تدعيميا. إذا قلت نعم، ففرص تذكري القيام بذلك أكبر بكثير لأنني وعدت بذلك.

٢. عندما تقول "أحتاج مساعدتك، *هل تستطيع* أن تساعدني؟" فإنها تبدو انتقادية، وكأنني سبق أن خذلتها. أنها لا تبدو كدعوة إلى أن أكون الرجل الطيب الذي أريد أن أكون وأدعمها. من ناحية أخرى، "أحتاج إلى

مساعدتك، *هل لك أن تحمل* هذا من فضلك؟" تبدو كطلب وفرصة لأن أكون الرجل الطيب. وأريد أن أقول نعم.

٣. عندما تقول زوجتي "*هل تستطيع* أن تغير حفاظ كريستوفر؟" أفكر في داخلي، بالتأكيد أستطيع تغييرها. أنا قادر، وتغيير الحفاظ أمر سهل. ولكن إذا لم أكن أرغب في ذلك ربما أختلق عذرا. والآن، إذا طلبت مني "*هل لك أن تغيّر* حفاظ كريستوفر؟" سأقول "نعم، بالتأكيد،" وأقوم بذلك. وسأشعر في داخلي بأنني أحب أن أكون مُقَدَّرا وأستمتع بتربية أطفالنا. أريد أن أساعد.

٤. عندما أُسأل "*هل لك أن تساعدني* من فضلك؟" يعطيني فرصة للمساعدة، وأكون أكثر استعداد لدعمها، ولكن حين أسمع "*هل تستطيع* مساعدتي من فضلك؟" أشعر بأنَّ ظهري قد أُلصِقَ بالجدار، وكأنه ليس لي خيار. فإذا كانت لدي القدرة يكون عندها متوقعا مني أن أساعد. أنا لا أشعر بالتقدير.

٥. أستاء حين أُسأل "*هل تستطيع.*" أشعر وكأنه ليس لي خيار إلا أن أقول نعم. فإذا قلت لا ستكون منزعجة مني. إنه ليس طلبا بل مطلبا.

٦. أشغل نفسي أو أتشاغل حتى لا تسألني المرأة التي أعمل معها "هل تستطيع." مع "هل لك أن تفعل" أشعر بأن الخيار لي، وأنا أريد أن أساعد.

٧. في الأسبوع الماضي سألتني زوجتي، *"هل تستطيع اليوم* أن تزرع الأزهار؟" ودون تردد قلت نعم. حين عادت بعد ذلك إلى البيت قالت "هل قمت بزراعة الأزهار؟" فقلت لا. قالت "هل تستطيع القيام بذلك غدا؟" ومرة أخرى دون تردد قلت نعم. حدث هذا كل يوم في الأسبوع، والأزهار لم تُزرع بعد. أعتقد لو أنها سألتني *"هل لك أن تزرع الأزهار* غدا؟" لكنت فكرت في ذلك، ولو أنني قلت نعم لكنت قمت بذلك.

٨. عندما أقول "نعم، *أستطيع* أن أقوم بذلك" أنا لا ألزم نفسي أن أقوم بذلك. أنا فقط أقول أنا *أستطيع* ذلك. أنا لم أعد بذلك. وإذا تضايقت مني أشعر بأنه لا حق لها. ولو قلت *سأقوم* بذلك، عندها أستطيع أن أفهم لماذا تتضايق إن لم أقم بذلك.

٩. لقد نشأت مع خمس أخوات، وأنا الآن متزوج ولدي ثلاث بنات. عندما تقول زوجتي "هل تقدر أن تخرج القمامة؟" أنا لا أجيب تماما. ثم تسأل "لماذا؟" ولا أعرف. والآن أدرك لماذا. أشعر بأنني محكوم. أنا أستطيع التجاوب مع "هل لك أن تفعل."

١٠.عندما أسمع "هل تستطيع" سأقول حالا نعم، ثم خلال العشرة دقائق التالية سأدرك لماذا لن أقوم بذلك ثم أتجاهل السؤال. ولكن عندما أسمع "هل لك أن تفعل" يبرز جزء

مني قائلا "نعم. أريد أن أكون في الخدمة." عندها حتى ولو ظهرت في ذهني اعتراضات. فسألبي طلبها لأنني أعطيت كلمتي.

١١.سأقول نعم لسؤال "هل تقدر" ولكن في داخلي أستاء منها. أشعر بأنني لو قلت لا فإنها ستلكمني. أشعر بأنها تتلاعب بي. وعندما تسأل "هل لك أن تفعل" أشعر بأنني حر في أن أقول نعم أو لا. الخيار لي إذن. وعندها أود أن أقول نعم.

١٢.عندما تسألني امرأة "هل ستفعل كذا؟" أشعر بالاطمئنان في داخلي بأنني سأحصل على نقطة بالمقابل. أشعر بأنني مُقَدَّرٌ وسعيد بالعطاء.

١٣.عندما أسمع "هل لك أن تفعل" أشعر بأنني موضع ثقة في أن أقدم خدمة. ولكن حين أسمع "هل تقدر" أو "هل تستطيع" أسمع سؤالا خلف السؤال. إنها تسألني إذا كنت أستطيع أن أفرغ سطل القمامة ومن الواضح أنني أستطيع. ولكن خلف سؤالها يوجد طلب، وهي لا تثق بي بما يكفي لتطلب مباشرة.

١٤.عندما تسأل المرأة "هل لك أن تفعل" أو "هل ستفعل" أشعر بحساسيتها. وأنا أشد حساسية بالنسبة إليها وإلى حاجاتها؛ أنا بالتأكيد لا أريد أن أرفضها. وعندما تقول "هل تستطيع" أكون أكثر ميلا لأن أقول لا لأنني أعرف أن

هذا ليس رفضا لها. وهو ببساطة تعبير غير شخصي يعني لا أستطيع أن أقوم بذلك. وهي لن تأخذ الأمر بشكل شخصي إذا قلت لا.

١٥. بالنسبة إليّ "هل تفعل" تجعل الأمر شخصيا، وأنا أريد أن أعطي، ولكن "هل تقدر" تجعل الأمر غير شخصي، وسأعطي إذا كان الأمر مريحا أو لا يوجد ما يشغلني.

١٦. عندما تقول المرأة "هل تستطيع أن تساعدني من فضلك" أستطيع أن أشعر باستيائها وسأرفض، ولكن إذا قالت "هل لك أن تساعدني من فضلك" لا أستطيع أن أشعر بأي استياء، حتى ولو كان هناك بعض منه. وأكون مستعدا لأن أقول نعم.

١٧. عندما تقول امرأة "هل تستطيع أن تفعل كذا من أجلي؟" أصبح صادقا وأقول "أفضل أن لا أفعل ذلك." الجانب الكسول مني يبرز. ولكن حين تقول "من فضلك ساعدني" أصبح مبدعا وأبدأ أفكر بطرق للمساعدة.

من المؤكد أن النساء سيدركن الفرق الجوهري بين هل تستطيع وهل تفعل بتدبر هذا المنظر الرومانسي. تخيل رجلا يعرض الزواج على امرأة. قلبه ممتلئ بالحب مثل القمر المنير في السماء. ويمد يديه ليمسك بيديها. ثم يتعلق بصره محدقا في عينيها قائلا بلطف "هل تستطيعين أن تتزوجيني؟"

سيختفي الحب حالا. إن استعماله لكلمة "تستطيعين" يجعله يبدو ضعيفا ولا قيمة له، إنه يرشح بانعدام الأمن وتقدير منخفض للذات. ولو أنه قال بدلا من ذلك "هل تتزوجيني" عندها تكون حساسيته وقوته حاضرتين. هذا هو أسلوب العرض.

وبطريقة مشابهة، يطلب الرجل من المرأة أن تعرض طلباتها بهذا الأسلوب. استعملي كلمة "تفعل". إن كلمة تستطيع تبدو غير موحية بالثقة، وغير مباشرة، وضعيفة، وتلاعبية للغاية.

عندما تقول "هل تستطيع أن تفرغ سطل القمامة؟" تكون الرسالة التي يتلقاها "إذا كنت تستطيع ذلك فيجب عليك أن تفعل. أنا أقوم بذلك من أجلك!" وهو من وجهة نظره يشعر أن من الواضح أنه يستطيع أن يقوم بذلك. وبإهمالها طلب دعمه يشعر بأنها تتلاعب أو تستخف به. إنه لا يشعر بأنه محل ثقة في أن يكون هناك من أجلها إذا كان قادرا.

أتذكر أن إحدى النساء قامت في ندوة توضح الفرق بمصطلحات زهرية. قالت، "في البداية لم أكن أشعر بالفرق بين هذين الأسلوبين في الطلب. ولكن عندئذ قَلَبْتُهَا. إنها تبدو مختلفة جدا بالنسبة لي عندما يقول 'لا، لا أستطيع' مقابل 'لا لن أفعل.' كلمة 'لن أفعل' رفض شخصي. وإذا قال 'لا أستطيع' فليس لها أي انعكاس عليَّ، والأمر إنه فقط لا يستطيع."

أخطاء شائعة في الطلب

أصعب جزء في تَعَلُّمِ الطلب هو تَذَكُّرُ كيفية القيام به. حاولي استعمال كلمات "تفعل" ما استطعت. إن الأمر يقتضي الكثير من التدريب.

لطلب الدعم من الرجل:

١. استعملي الأسلوب المباشر.
٢. كوني موجزة.
٣. استعملي عبارات "هل تفعل" أو "هل ستفعل."

من الأفضل أن لا تستعملي الأسلوب غير المباشر، أو الإسهاب، أو عبارات مثل "هل تستطيع" أو "هل تقدر." دعونا ننظر في بعض الأمثلة.

قولي	لا تقولي
"هل لك أن تفرغ سطل القمامة؟"	"هذا المطبخ متسخ؛ إنه كريه الرائحة حقا. لا أستطيع أن أحشر أي شيء آخر في كيس الزبالة. يجب إفراغه. هل تستطيع أن تقوم بذلك؟" (هذا إسهاب وتم استعمال كلمة تستطيع.)
"هل لك أن تساعدني في تحريك هذه الطاولة؟"	"لا أستطيع تحريك هذه الطاولة. أحتاج إلى أن أعيد ترتيبها قبل حفلتنا الليلة. هل تستطيع المساعدة من فضلك؟" (هذا إسهاب وتم استعمال كلمة تستطيع.)

قولي	لا تقولي
"من فضلك هل تضع هذا الشيء في مكانه من أجلي؟"	"أنا لا أستطيع أن أعيد كل هذا." (هذه رسالة غير مباشرة.)
"من فضلك هل تحضر المشتروات من السيارة؟"	"هناك أربعة أكياس من المشتروات موجودة في السيارة. وأنا أحتاج إليها لعمل العشاء. هل تستطيع إحضارها؟" (هذه طويلة، وغير مباشرة، وتم استعمال كلمة تستطيع.)
"هل تحضر زجاجة حليب في طريق عودتك إلى المنزل؟"	"أنت ستمر في طريقك على المتجر. ولورين تحتاج إلى زجاجة حليب. وأنا لا أستطيع أن أخرج ثانية. أنا متعبة للغاية. اليوم كان يوما سيئا. هل تستطيع إحضارها؟" (هذه طويلة، وغير مباشرة، وتم استعمال كلمة تستطيع.)
"هل لك أن تحضر جولي من المدرسة؟"	"جولي تحتاج إلى من يحضرها من المدرسة وأنا لا أستطيع ذلك. هل لديك وقت؟ هل تظن أنك تستطيع أن تحضرها؟" (هذا إسهاب وتم استعمال كلمة تستطيع.)
"هل تأخذ زوي إلى البيطري اليوم؟	"حان الوقت لتطعيم زوي. هل تحب أن تأخذها إلى البيطري؟" (هذه غير مباشرة.)

قولي	لا تقولي
"هل لك أن تأخذنا للعشاء خارج المنزل الليلة؟"	"إنني متعبة للغاية ولا أستطيع عمل العشاء. إننا لم نخرج منذ مدة طويلة. هل تريد الخروج؟" (هذه طويلة جدا وغير مباشرة.)
"هل تقفل لي السوستة (السّحَّاب)؟"	"أحتاج إلى مساعدتك. هل تستطيع أن تقفل لي السوستة (السّحَّاب)؟" (هذه غير مباشرة وتم استعمال كلمة تستطيع.)
"هل لك أن تُشْعِلَ لنا نارا الليلة؟"	"الجو بارد حقا. هل ستقوم بإشعال نار؟" (هذه غير مباشرة.)
"هل تأخذني إلى السينما هذا الأسبوع؟"	"هل تريد الذهاب إلى السينما هذا الأسبوع؟" (هذه غير مباشرة.)
"هل تساعد لورين في لبس حذائها؟"	"لورين لم تلبس حذاءها بعد! لقد تأخرنا. أنا لا أستطيع القيام بكل ذلك بمفردي. هل تستطيع المساعدة؟" (هذه طويلة، وغير مباشرة، وتم استعمال كلمة تستطيع.)
"هل لك أن تجلس معي الآن أو في أي وقت الليلة ونتحدث عن جدولنا؟"	"ليس لدي أي فكرة عما يجري. إننا لم نتكلم وأريد أن أعرف ماذا تعمل." (هذه طويلة، وغير مباشرة.)

ربما تكوني قد لاحظت، أن الذي كنت تعتقدين أنه طلب ليس طلب بالنسبة إلى أهل المريخ-إنهم يسمعون شيئا آخر. والأمر يقتضي وعيـ

بسيطا لإحْدَاثِ هذه التغييرات في طريقة طلبك الدعم. أقترح أن تتدربي مدة ثلاثة أشهر على الأقل على تصحيح أسلوب طلبك للأشياء قبل الانتقال إلى الخطوة الثانية. هناك عبارات طلب مفيدة مثل "هل تفعل من فضلك...؟" و "هل لك أن تفعل...؟"

انطلقي في الخطوة ١ بوعي منك بعدد المرات التي لا تطلبين فيها الدعم. كوني واعية كيف تطلبين عندما تفعلين؟ وبهذا الوعي المتنامي، تدربي بعدئذ على طلب ما يقدمه الآن. تذكري أن يكون الطلب موجزا ومباشرا. ثم ابذلي له الكثير من التقدير والشكر.

أسئلة شائعة عن طلب الدعم

هذه الخطوة الأولى يمكن أن تكون صعبة. توجد هنا بعض الأسئلة الشائعة، التي تعطي دلالات لكل من الاعتراضات والمقاومة التي يمكن أن توجد لدى النساء.

١. *سؤال.* يمكن أن تتساءل المرأة، لماذا يجب عليّ أن أطلب منه في حين أنني لا ألزمه بأن يطلب مني؟

إجابة. تذكري، الرجال من المريخ؛ إنهم مختلفون. وبالتقبل والعمل مع هذه الاختلافات ستحصلين على ما تحتاجين إليه. ولو حاولت، بدلا من ذلك، تغييره فسيقاوم بعناد. فعلى الرغم من أن طَلَبَ ما تريدين ليس طبيعة ثانية للزهريات، إلا أنكِ تستطيعين القيام بذلك من دون أن تتخلى عن كينونتك. فعندما يشعر بأنه محبوب ومُقَدَّرٌ فسيصبح تدريجيا مستعدا لتقديم دعمه دون أن يُسأل. هذه مرحلة متأخرة.

٢ . *سؤال.* ربما تتساءل المرأة، لماذا يجب علي أن أُقَدِّرَ ما يقوم به بينما أنا أقدم أكثر؟

إجابة. أهل المريخ يعطون أقل عندما لا يشعرون بأنهم مُقَدَّرُون. فإذا كنت تريدين منه أن يعطي أكثر، فما يريده إذا هو تقدير أكثر. وإذا كنت تعطين أكثر ربما، بالطبع، يكون من الصعب أن تكوني ممتنة له. ابدئي بلطف التقليل من البذل حتى تستطيعي أن تقدريه أكثر. وبإحداث هذا التغيير، فأنت لست فقط تدعمينه لكي يشعر بأنه محبوب، ولكنك ستحصلين أيضا على الدعم الذي تحتاجين إليه وتستحقينه.

٣ . *سؤال.* ربما تتساءل المرأة، إذا كان عليّ أن أطلب دعمه، ربما يظن أنه يسدي إليّ فضلا.

إجابة. هكذا يجب أن يشعر. إنّ هدية الحب تعتبر فضلا. وعندما يشعر الرجل بأنه يسدي إليك خدمة، فإنه حينئذ يعطي من قلبه. تذكري، أنه من المريخ ولا يقوم بتدوين النقاط بالطريقة التي تفعلين. وإذا كان يشعر بأنك تخبرينه بأنه مُلزم بالبذل، فسينغلق قلبه ويعطي أقل.

٤ .*سؤال.* ربما تتساءل المرأة، إذا كان يحبني يجب عليه أن يقدم دعمه فقط، وليس عليّ أن أطلب.

إجابة. تذكري أنّ الرجال مَن المريخ؛ إنهم مختلفون. إن الرجال ينتظرون حتى يُطلب منهم. فبدلا من التفكير مقولة، إذا كان يحبني

فسيقدم دعمه، تأملي فكرة، لو أنه كان من أهل الزهرة فسيقدم دعمه، ولكنه ليس كذلك، إنه من المريخ. وبتقبل هذا الاختلاف، فسيكون أكثر استعدادا لدعمك، وبالتدريج سيبدأ بتقديم دعمه.

٥.*سؤال*. ربما تتساءل المرأة، إذا كان عليّ أن أطلب أشياءً فسيظن أنني لا أعطي بنفس القدر الذي يعطيه. إنني أخشى-أنه ربما يشعر كما لو أنّه ليس ملزما بأن يعطيني أكثر!

إجابة. إن الرجل يكون أكثر كرما عندما يشعر كما لو أنه ليس ملزما بالبذل. بالإضافة إلى ذلك، عندما يسمع الرجل المرأة تطلب الدعم (بطريقة ملؤها الاحترام)، يكون الذي يسمعه أيضا هو أنّها تشعر بأنّ ذلك الدعم من حقها. إنه لا يفترض أنها قدمت أقل. بل على العكس تماما، إنه يفترض أنها لابد أن تكون قد قدمت أكثر أو على الأقل بقدر ما أعطى هو، ولهذا تشعر بسعادة حيال الطلب.

٦ .*سؤال*. ربما تتساءل المرأة، عندما أطلب الدعم، أخاف من أن أكون موجزة. وأريد أن أبين لماذا أحتاج إلى دعمه. أنا لا أريد أن أبدو كثيرة المطالب.

إجابة. عندما يسمع الرجل طلبا من رفيقته، فهو يثق بأن لديها سببا وجيها للطلب. فإذا قدمت له أسبابا كثيرة بما يوجب عليه تلبية طلبها، يشعر هو وكأنه لا يستطيع أن يقول لا، وإذا كان لا يستطيع أن يقول لا عندها يشعر بأنك تتلاعبين أو تستخفين به. دعيه يعطيك هدية بدلا من أخذ دعمه على أنه شيء مُسَلّمٌ به.

فإذا كان يريد أن يفهم أكثر فسيسأل لماذا. عندها لا بأس من إبداء الأسباب. حتى عندما يسأل، كوني حذرة من الإسهاب. أعط سببا واحدا. أو على الأكثر، اثنين. وإذا كان لا يزال يحتاج إلى معلومات أكثر. فسيخبرك.

الخطوة ٢ : تدربي على طلب المزيد (حتى عندما تعلمين أنه سيقول لا)

قبل أن تحاولي طلب المزيد من الرجل، تأكدي من أنه يشعر بالتقدير لما يقوم بتقديمه. وبالاستمرار في طلب دعمه دون أن تتوقعي منه أن يفعل أكثر مما يفعله فسيشعر ليس فقط بأنه مُقَدَّرٌ ولكن أيضا مقبول.

وعندما يتعود على سماعك تطلبين دعمه دون أن ترغبي في المزيد، يشعر بأنه محبوب في حضورك. ويشعر بأنه ليس من الواجب عليه أن يتغير لكي ينال حبك. عند هذه النقطة سيكون مستعدا لأن يتغير ويقوم بتقوية قدراته لكي يدعمك. عند هذه النقطة تستطيعين المخاطرة بسؤاله المزيد دون أن تعطيه إشارة إلى أنه لا يقدم بما فيه الكفاية.

الخطوة الثانية في هذه العملية هي أن تجعليه يدرك أن بإمكانه أن يقول لا وأن يتلقى في نفس الوقت حبك. فعندما يشعر بأن في استطاعته أن يقول لا حين تطلبين المزيد، سيشعر بأنه حر في أن يقول نعم أو لا. ضعي في ذهنك أن الرجال أكثر استعدادا لأن يقولوا نعم إذا كانت لهم الحرية في أن يقولوا لا.

إن الرجال أكثر استعدادا لأن يقولوا نعم
إذا كانت لهم الحرية في أن يقولوا لا.

من المهم أن تتعلم النساء كيف يطلبن وكيف يتقبلن لا كجواب. إنّ النساء في العادة يستشعرن حدسيا ماذا سيكون جواب شريكهن حتى قبل أن يسألن. فإذا شعرن بأنه سيقاوم طلبهن، فلن يباليـن حتى بأن يطلبن. بدلا من ذلك، سيشعرن بأنهن مرفوضات. وبالطبع، لن تكون لديه أي فكرة عما حدث-كل هذا جرى في عقلها.

في الخطوة ٢، تدربي على طلب الدعم في كل تلك الحالات التي تودين أن تطلبي ولكنك لا تفعلين لأنك تشعرين بمقاومته. انطلقي واطلبي الدعم حتى لو شعرت بمقاومته، حتى ولو كنت تعرفين بأنه سيقول لا.

على سبيل المثال، يمكن أن تقول زوجة لزوجها، وهو يشاهد الأخبار بتركيز، "هل تذهب إلى المتجر لإحضار بعض أسماك السلمون للعشاء؟" وعندما تسأل هذا السؤال، تكون مستعدة مسبقا لأن يقول لا. ربما يكون قد فوجئ تماما لأنها لم يحدث أن قاطعته بطلب كهذا من قبل. وربما يختلق بعض الأعذار مثل "إنني أشاهد الأخبار. ألا تستطيعين القيام بذلك؟"

ربما تشعر بأنها تريد أن تقول "بالتأكيد أستطيع. ولكني دائما أقوم بكل شيء هنا. أنا لا أحب أن أكون خادمة لك. أريد بعض المساعدة."

عندما تطلبين وتشعرين بأنك ستتلقين الرفض، جهزي نفسك للإجابة بلا ولتكن لديك إجابة جاهزة مثل "حسنا." وإذا كنتِ تريدين أن تكوني مريخية في إجابتك، تستطيعين أن تقولي "لا مشكلة"–سيكون وقعها جميلا على أذنيه. ولكن، إجابة "حسنا" البسيطة حسنة.

من المهم أن تطلبي ومن ثم تتصرفين وكأنه لا حرج تماما بالنسبة له أن يقول لا. تذكري، أنك تجعلين رفضه مأمونا. استعملي هذا الأسلوب فقط في الحالات التي لا يكون فيها بأس حقا أن يقول لا. اختاري حالات تقدرين فيها دعمه ولكن نادرا ما تطلبين. تأكدي من أنك ستشعرين بالراحة لو قال لا.

هذه أمثلة لما أعنيه:

متى تسألين	ماذا تقولين
إنه يعالج شيئا ما وأنت تريدين منه أن يحضر الأطفال. وأنت عادة لا تزعجينه، وتقومين بذلك بنفسك.	تقولين "هل لك أن تُحضر جولي، لقد اتصلت للتو؟" إذا قال لا، قولي بلطف وبساطة "حسنا."
يعود عادة إلى البيت ويتوقع منك أن تعدي العشاء. أنت تريدين منه أن يعد العشاء، ولكنك لم تطلبي ذلك قط. أنت تشعرين بأنه يرفض أن يطبخ.	تقولين "هل لك أن تعينني بتقطيع البطاطس؟" أو "هل تقوم بإعداد العشاء الليلة؟" إذا قال لا، قولي بلطف وبساطة "حسنا."

متى تسألين	ماذا تقولين
يشاهد في العادة التلفزيون بعد العَشَاء بينما تقومين أنت بغسل الصحون. وأنت تريدين منه أن يغسلها، أو على الأقل يساعدك، ولكنك لا تطلبين أبدا. أنت تشعرين بأنه يكره غسل الصحون. ربما لا تمانعين في ذلك كما يفعل هو، ولذا تقومين أنت بذلك.	تقولين "هل لك تعينني في غسل الصحون الليلة" أو "هل لك أن تحضر الصحون" أو انتظري في ليلة هادئة وقولي "هل لك أن تقوم الليلة بغسل الصحون؟" إذا قال لا، قولي بلطف وبساطة "حسنا."
يريد أن يذهب إلى السينما وأنت تريدين أن تذهبي لحفلة. أنتِ عادة تشعرين برغبته في مشاهدة فيلم ولا تهتمين بسؤاله أن تذهبا إلى حفلة.	تقولين "هل تأخذني الليلة إلى الحفلة. إنني أحب أن أكون معك." إذا قال لا، قولي بلطف وبساطة "حسنا."
أنتما متعبان وتستعدان للذهاب للفراش. والقمامة ستُجمع في صباح الغد. أنتِ تشعرين كم هو مُتْعَبٌ، لذا أنت لا تطلبين منه أن يُخرج القمامة.	تقولين "هل تُخرج القمامة؟" إذا قال لا، قولي بلطف وبساطة "حسنا."
هو مشغول جدا ومنهمك في مشروع مهم. أنت لا تريدين أن تشتتي انتباهه لأنك تشعرين بمدى تركيزه، ولكنك أيضا تريدين أن تتحدثي معه. أنتِ تشعرين عادة بمقاومته ولا تطلبين بعض الوقت.	تقولين "هل تقضي بعض الوقت معي؟" إذا قال لا، قولي بلطف وبساطة "حسنا."
هو مركز ومشغول، ولكنك تحتاجين أن تحضري سيارتك، التي كانت في	تقولين "هل توصلني بسيارتك اليوم لإحضار سيارتي؟ لقد تم إصلاحها."

الورشة. عادة تتوقعين كم هو صعب عليه أن يعيد ترتيب جدوله ولا تطلبين منه أن يوصلكِ بسيارته.	إذا قال لا، قولي بلطف وبساطة "حسنا."

في كل واحد من الأمثلة السابقة، كوني مستعدة لأن يقول لا وتدربي على أن تكوني متقبلة واثِقة. اقبلي رفضه وكوني على ثقة من أنه كان سيقدم دعمه لو كان يستطيع. في كل مرة تطلبين الدعم من الرجل ولا تعتبرينه مخطئا بقَوْلِهِ لا، يعطيك بين خمس وعشر نقاط. وحين تطلبين في المرة المقبلة سيكون أكثر استجابة لطلبك. بمعنى، إنّكِ بطلبك دعمه بأسلوب محبب فأنت تساعدينه على تقوية مقدرته على إعطائك المزيد.

لقد تعلمت هذا للمرة الأولى من موظفة منذ سنوات مضت. كنا نعمل في مشروع خيري واحتجنا إلى متطوعين. كانت على وشك الاتصال بتوم، وكان أحد أصدقائي. قلت لها أن لا تزعج نفسها لأنني كنت أعلم سلفا أنه لن يكون بإمكانه المساعدة في هذه المرة. لكنها قالت بأنها ستخابره على أي حال. فسألتها لماذا، فقالت، "عندما أتصل به سأطلب مساعدته، وحين يقول لا سأكون لطيفة جدا ومتفهمة. بعد ذلك في المرة المقبلة، عندما أتصل به لمشروع مستقبلي، سيكون أكثر استعدادا لأن يقول نعم. سيكون لديه ذكرى حسنة عني." لقد كانت على حق.

عندما تطلبين الدعم من رجل ولا ترفضينه لقوله لا، سيتذكر ذلك، وفي المرة المقبلة سيكون أكثر استعدادا لأن يعطي. ومن ناحية أخرى، إذا ضَحَّيْتِ بهدوء بحاجاتك فلا تطلبين، فلن تكون لديه فكرة كم من المرات كنت بحاجة إليه. كيف له أن يعرف إذا لم تطلبي؟

عندما تطلبين الدعم من رجل ولا ترفضينه
لقوله لا، سيتذكر ذلك،
وفي المرة المقبلة سيكون أكثر استعدادا لأن يعطي.

وكلما داومتِ على طلب المزيد بلطف، بين حين وآخر سيكون شريكك قادرا على توسيع نطاق مواساته ويقول نعم. عند هذه النقطة يكون طلب المزيد قد أصبح أكثر أمنا.

علاقات صحية

تكون العلاقة صحية عندما يكون لدى الشريكين الحرية في أن يطلبوا ما يريدون ويحتاجون إليه، ويكون لكليهما الحرية في أن يقول لا إذا اختار.

على سبيل المثال، أتذكر وأنا أقف في المطبخ مع أحد أصدقاء العائلة عندما كان عمر ابنتنا لورين خمس سنوات. طلبت مني أن أرفعها وأقوم ببعض الحيل، وقلت، "لا، لا أستطيع اليوم. أنا متعب حقا."

وأصرت، تطلب بدلال، "من فضلك يا أبي، من فضلك يا أبي، فقط قذفة واحدة في الهواء."

قال الصديق، "والآن، يا لورين، أبوك متعب. لقد عمل اليوم بجد. يجب أن لا تطلبي."

أجابت لورين مباشرة بقولها، "لقد كنت أطلب فقط."

"ولكنك تعلمين أن أباكِ يحبك،" قال صديقي. "إنه لا يستطيع أن يقول لكِ لا."

(الحقيقة أنه، إذا كان لا يستطيع قول لا، فهذه مشكلته، لا مشكلتها.)

وفي نفس الوقت قالت زوجتي وبناتي الثلاث "بلى، إنه يستطيع أن يقول لا!"

لقد كنت فخورا بعائلتي. لقد اقتضى ذلك الكثير من الجهد، ولكن لقد تعلمنا تدريجيا أن نطلب الدعم وأن نتقبل أيضا كلمة لا.

الخطوة ٣: تدربي على الطلب التوكيدي

بمجرد أن تكوني قد تدربتِ على الخطوة ٢ وتَمَكَّنْتِ بلطف أن تتقبلي لا، فأنت مستعدة للخطوة ٣. في هذه الخطوة تعزمين بكل قوتك على أن تحصلي على ما تريدين. أنت تطلبين دعمه، وإذا بدأ باختلاق الأعذار ومقاومة طلبك، لا تقولين "حسنا" كما في الخطوة ٢. إنكِ بدلا من ذلك تتدربين على اعتبار أنه لا بأس بأن يقاوم ولكن تستمرين منتظرة منه أن يقول نعم.

دعينا نقول بأنه في طريقه إلى الفراش، وتسألينه، "هل تذهب إلى المتجر وتحضر بعض الحليب." ويقول في جوابه، "أوه، إنني متعب حقا، أريد أن أذهب إلى الفراش."

وبدلا من أن تطلقيه من السنارة فورا بقولك "حسنا،" لا تقولي شيئا. ابقي هناك واقبلي أنه يقاوم طلبك. وبعدم مقاومة مقاومته تكون هناك فرصة كبيرة جدا لأن يقول نعم.

إن فن الطلب التوكيدي هو أن تبقي صامتة بعد أن تتقدمي بطلبك. وبعد أن تكوني قد طلبتِ، توقعي منه أن يندب، ويتأوه، ويعبس، ويتذمر، ويتمتم، ويدمدم. إنني أسمي مقاومة الاستجابة للطلبات التي لدى الرجال الدمدمات. كلما كان الرجل مركزا في ذلك الوقت، كلما دمدم أكثر. ولا علاقة لدمدمته باستعداده لأن يقدم الدعم؛ إنها عَرَضٌ لمدى تركيزه في الوقت الذي يُطلب منه.

والنساء عادة يُسِئْنَ تفسير دمدمات الرجل. إنها تفترض خطأ أنه غير مستعد لتلبية طلبها. هذا ليس هو الحال. إن دمدماته دلالة على أنه مستعد لأن يأخذ طلبها بعين الاعتبار. ولو أنه لم يكن يفكر في طلبها فإنه سيقول بهدوء شديد لا. عندما يدمدم الرجل فهي دلالة حسنة-أنه يحاول أن يأخذ بعين الاعتبار طلبك مقابل حاجاته.

عندما يدمدم الرجل فهي دلالة حسنة-
أنه يحاول أن يأخذ بعين الاعتبار طلبك مقابل حاجاته.

سيمر بمقاومة داخلية لتحويل اتجاهه من الأمر الذي يركز عليه إلى طلبك. وسيحدث الرجل ضوضاء غير عادية مثل فتح باب مُفَصَّلاتِهُ صَدِئَةٌ. وبتجاهل دمدماته ستختفي سريعا.

فحين يدمدم الرجل يكون غالبا في طريقه إلى قول نعم لطلبك. ولأن معظم النساء يسئن تفسير رد الفعل هذا، إما بتفادي سؤاله تقديم الدعم أو يأخذن الأمر بشكل شخصي ويرفضنه بالمقابل.

في مثالنا، حين يكون متجها للفراش وأنت تسألينه أن يذهب إلى المتجر ليحضر الحليب، هناك احتمال أن يدمدم.

"إنني مُتْعَبٌ،" يقول بنظرة ضِيق. "أريد أن أذهب إلى الفراش."

فإذا أسأْتِ تفسير استجابته على أنها رفض، ربما تجيبين بقولك "لقد أعددت العشاء، وغسلت الصحون، وهيأت الأطفال للذهاب إلى النوم، وكل ما فعلته أنت هو غَرْسُ نفسك على المقعد! إنني لا أطلب الكثير، ولكن على الأقل تستطيع المساعدة الآن."

ويبدأ الجدال. من ناحية أخرى، إذا كنت تعرفين أن الدمدمات هي فقط دمدمات وأنها غالبا أسلوبه ليبدأ بقول نعم، فاستجابتك ستكون الصمت. إنّ صمتك دلالة على أنك تثقين بأنه يتمطى في داخله وأنه على وشك أن يقول نعم.

التمطي أسلوب آخر لفهم مقاومة الرجل لطلباتك. كلما سألت المزيد، فيجب عليه أن يتمطى. وإذا لم يكن لائقا، فلن يكون بمقدوره أن يفعل. وهذا هو السبب الذي يوجب عليك أن تجهزي الرجل للخطوة ٣ بالمرور بخطوة ١ و ٢.

أنت تعرفين، بالإضافة إلى ذلك، أن التَمَطِّي أكثر صعوبة في الصباح. وفي آخر النهار تستطيعين أن تَتَمَطًيْ كثيرا وبسهولة. وعندما يدمدم الرجل، تخيلي فقط أنه يتمطى في الصباح. وبمجرد أن ينتهي من التمطي سيشعر بأنه في حال رائعة. إنه فقط يحتاج إلى أن يدمدم أولا.

برمجة الرجل ليقول نعم

لقد أَصْبَحْتُ واعيا بهذه العملية للمرة الأولي عندما طَلَبَتْ مني زوجتي أن أحضر حليبا من المتجر عندما كنت في طريقي إلى الفراش. أتذكر أنني كنت أدمدم بصوت مسموع. وبدلا من مجادلتي، بَقِيَتْ منصتة، وتأكَدَتْ بأنني سأقوم بذلك فعلا. ثم أخيرا أحدثت ضوضاء مدوية في طريقي إلى الخارج، وركبت سيارتي، وذهبت إلى المتجر.

ثم حدث شيء، شيء يحدث لكثير من الرجال، شيء لا تعرف عنه كثير من النساء. حين اقتربت الآن من هدفي، الحليب، تلاشت دمدماتي. وبدأت أشعر بحبي لزوجتي واستعدادي للدعم. بدأت أشعر مثل رجل طيب. صدقوني، لقد أحببت ذلك لشعور.

وبمجرد وصولي إلى المتجر، كنت سعيدا بإحضار الحليب. وعندما وَصَلَتْ يدي إلى الزجاجة، كنت قد حققت هدفي الجديد. إن الإنجاز دائما يجعل الرجال يشعرون بغبطة. التقطت زجاجة الحليب بيدي اليمنى بحركة رشيقة واستدرت بنظرة ملؤها الزهو تقول "انظروا إليّ. إنني أحضر الحليب لزوجتي. إنني أحد الرجال الكرام. يا لي من رجل."

وعندما عدت بالحليب، كانت سعيدة برؤيتي. ضمتني وقالت، "شكرا جزيلا. إنني سعيدة لأنه لم يكن عليّ أن أغير ملابسي."

ولو أنها تجاهلتني، فلربما كنت مستاءً منها. وحين تطلب مني أن أشتري الحليب في المرة التالية يحتمل أني كنت حتى سأدمدم أكثر. ولكنها لم تتجاهلني، لقد منحتني الكثير من الحب.

لقد لاحَظْتُ رد فعلي وسَمِعْتُ نفسي تفكر قائلة، يا لها من زوجة رائعة. حتى بعد أن كنت مقاوما لها ومدمدما، كانت لا تزال تُقَدِّرُنِي.

وفي المرة التالية التي طلبت مني أن أشتري الحليب دمدمت أقل. وحين عدت قدَّرتني أيضا. في المرة الثالثة قلت آليا، "بالتأكيد."

وبعد أسبوع، لاحظتُ أن كمية الحليب قليلة. فعرضت عليها أن أقوم بإحضاره. قالت إنها كانت في طريقها إلى المتجر. ولدهشتي، كان جزء مني محبطا! لقد أردت أن أحضر الحليب. لقد برمجني حبها على أن أقول نعم. حتى إلى هذا اليوم كلما طلبت مني أن أذهب إلى المتجر وأحضر الحليب هناك جزء مني يقول بسعادة نعم.

لقد عشت هذا التحول الداخلي شخصيا. فتقبلها لدمدماتي وتقديرها لي عندما عدت شفت مقاومتي. ومنذ ذلك الوقت إلى الآن، كلما مارَسَتِ الطلب التوكيدي، كان من السهل بالنسبة لي أن أستجيب لطلباتها.

الوقفة الخلاقة

أحد العناصر الرئيسة للطلب التوكيدي هو أن تَبْقَيْ صامتة بعد أن تكوني قد طلبت الدعم. اسمحي لشريكك أن يَحُلَّ مقاومته. كوني حذرة من استهجان دمدمته. ومادمتِ قد توقفتِ وبقيتِ صامتة، فلديكِ احتمال الحصول على دعمه. وإذا كسرت الصمت فقدت قوتك.

والنساء دون علم يكسرن الصمت ويفقدن قوتهن بإطلاق تعليقات مثل:

- "أوه، إنس الموضوع."
- "لا أستطيع أن أصدق بأنك تقول لا. أنا أقوم بالكثير من أجلك."

- "إنني لا أطلب منك الكثير."
- "سيأخذ الأمر منك خمس عشرة دقيقة فقط."
- "أشعر بخيبة الأمل. هذا فعلا يجرح مشاعري."
- "هل تقصد بأنك لن تقوم بهذا من أجلي؟"
- "لماذا لا تستطيع القيام بذلك؟"

الخ، الخ، الخ. افهمي الفكرة. عندما يدمدم، تشعر هي بالرغبة في الدفاع عن طلبها وتقوم خطأ بكسر الصمت. وتتجادل مع شريكها في محاولة لإقناعه بأنه يتوجب عليه القيام بذلك. وسواء قام بذلك أم لا، فسيكون أشد مقاومة في المرة المقبلة التي تطلب فيها دعمه.

أحد العناصر الرئيسة للطلب التوكيدي هو أن تَبْقَيْ صامتة بعد أن تكوني قد طلبت الدعم.

ولكي تعطيه فرصة تلبية طلباتك، اطلبي ثم توقفي. دعيه يدمدم ويقول أشياء. فقط أَنْصِتِي. سيقول نعم في النهاية. لا تعتقدي خطأ أنه سيحمل هذا ضدك. إنه لا يستطيع ولن يحمل هذا ضدك ما دمت لم تصري أو تتجادلي معه. وحتى ولو غادر مدمدما، فسيتخلص منها، إذا كان كلاكما يشعر بأن الخيار له أن يفعل أو لا يفعل.

ولكن، أحيانا ربما لا يقول نعم. أو ربما يحاول أن يجادل ليتخلص بطرح أسئلة عليك. كوني حذرة. ربما يسألك خلال توقفك أسئلة مثل:

- "لماذا لا تستطيعين أنتِ القيام بذلك؟"
- "حقا ليس لدي الوقت. هل لك أن تقومي بذلك؟"
- "إنني مشغول. وليس لدي وقت. ماذا تفعلين؟"

أحيانا هذه أسئلة خطابية فقط. لذا تستطيعين البقاء هادئة. لا تتكلمي إلا إذا كان من الواضح أنه حقا يبحث عن إجابة. فإذا كان يريد إجابة، قدمي له واحدة، ولكن بإيجاز. ثم اطلبي مرة أخرى. إن الطلب التوكيدي يعني الطلب مع الشعور بالثقة والاطمئنان بأنه سيدعمك إذا كان يستطيع.

وإذا سألك أو قال لا، عندها أجيبي إجابة موجزة تعطي الدلالة بأن حاجتك ماسة مثل حاجته. ثم اطلبي مرة أخرى.

هذه بعض الأمثلة:

<u>ماذا يقول لمقاومة طلبها</u>	<u>كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب توكيدي</u>
"ليس لدي وقت. ألا تستطيعين القيام بذلك؟"	"وأنا أيضا مستعجلة. هل تقوم بذلك من فضلك؟"
"لا، لا أريد القيام بذلك."	"سأكون ممتنة حقا. هل تقوم بذلك من أجلي؟" ثم ابقي صامتة مرة أخرى.
"أنا مشغول، ماذا تفعلين أنتِ؟"	"وأنا مشغولة أيضا. هل تقوم بذلك من فضلك؟" ثم ابقي صامتة مرة أخرى.

"لا. لا أشعر بالرغبة في القيام بذلك."	"وأنا لا أشعر بالرغبة في القيام بذلك أيضا. هل تقوم بذلك من فضلك؟" ثم ابقي صامتة مرة أخرى.

لاحظي أنها لا تحاول إقناعه ولكنها ببساطة تجاري مقاومته. فـإذا كان متعبا. فلا تحاولي إثبات أنّـكِ أكـثر تعبـا وبالتـالي يجـب عليـه أن يساعدك. أو إذا كـان يظـن أنـه مشـغول جـدا لا تحـاولي إقناعـه بـأنك مشـغولة أكـثر. تجنـبي إعطـاءه أسـبابا توجـب عليـه أن يقـوم بذلـك. تذكري: أنت فقط تطلبين ولا تطالبين.

إذا استمر يقاوم عندها مارسي الخطوة الثانية وتقبلي بلطف رفضـه. هذا ليس هو الوقت المناسب لتبوحي بمدى خيبة أملـك. كونـي متـأكدة من أنك لو تمكنـت مـن التخلـي هـذه المـرة، سـيتذكر كـم كنـت لطيفـة وسيكون أكثر استعدادا لدعمك في المرة المقبلة.

وكلما تقدمتِ ستجربين نجاحا أعظم في طلب دعمه والحصول عليه. وحتـى لـو كنـت تمارسـين الوقفـة الخلاقـة مـن الخطـوة الثالثـة، مـن الضروري أن تستمري في ممارسة الخطوتين الأولى والثانية. ومن المهم أن تستمري دائما في طلب الأشياء الصغـيرة بصـورة صحيحـة وكذلـك تَقَبُّـلَ رفضه بلطف.

لماذا يكون الرجال حساسين للغاية

ربما تسألين نفسك لماذا يكون الرجال حساسين للغاية حين يطلب منهم الدعم. إنه ليس بسبب أن الرجال كُسَالَى ولكن بسبب أن لديهم حاجـة

عظيمة إلى أن يشعروا بالتقبل. وأي طلب لأن يُكْثِرَ أو ليعطي المزيد ربما يعطي. بدلا من ذلك، الدلالة على أنه غير مقبول كما هو.

وكما أن النساء حساسات لأن يكنَّ مسموعات ويشعرن أنهن مفهومات عندما تبوح بمشاعرها، فالرجل أكثر حساسية لأن يكون مقبولا كما هو تماما. وأي محاولة لتحسينه تجعله يشعر كما لو أنّكِ تحاولين تغييره لأنه ليس صالحا بما فيه الكفاية.

على سطح المريخ، الشعار هو "لا تصلحه إلا إذا كان مكسورا." عندما يشعر الرجل بأن المرأة تريد المزيد، وأنها تحاول تغييره، يتلقى إشارة بأنها تشعر بأنه مكسور؛ ومن الطبيعي أن لا يشعر بأنه محبوب تماما كما هو.

وعن طريق إتقان فن طلب الدعم، ستصبح علاقتكما غنية تدريجيا. وحين تكونين أكثر قدرة على تلقي المزيد من الحب والدعم الذي تحتاجين إليه، سيكون شريكك بطبيعته سعيدا جدا. فالرجال يكونون أكثر سعادة حين يشعرون بأنهم ينجحون في إشباع الناس الذين هم يهتمون بهم. وعن طريق تَعَلُّمِ طلب الدعم بطريقة صحيحة فأنت لست فقط تساعدين الرجل على أن يشعر بأنه محبوب أكثر ولكن أيضا تضمنين أن تحصلي على الحب الذي تحتاجين إليه وتستحقينه.

ستستكشفين في الفصل التالي سر الإبقاء على سحر الحب حيا.

الفصل الثالث عشر

الإبقاء على سحر الحُبِّ حيا

أحد الأشياء المحيرة في علاقات الحب هو أنه عندما تجري الأمور على نحو حسن ونشعر بأننا محبوبون. ربما نجد أنفسنا فجأة نبتعد عاطفيا عمن نحب أو نستجيب لهم ببرود. ربما تستطيع التواصل مع بعض الأمثلة التالية:

١. قد تشعر بحب كبير نحو شريكك، وبعد ذلك، في الصباح التالي، تستيقظ وأنت تشعر بالضيق والاستياء نحوه أو نحوها.

٢. أنت شخص محب، وصبور، ومتقبل، ثم في اليوم التالي تصبح كثير المطالب أو غير راض.

٣. لا تستطيع أن تتخيل أن لا تحب شريكك، ثم في اليوم التالي، تشترك معه في مجادلة وتبدأ فجأة تفكر في الطلاق.

٤. يقوم شريكك بفعل لطيف نحوك، ثم تشعر بالاستياء نحوه لتجاهله إياك في أوقات سابقة.

٥. أنت منجذب لشريكك، وبعد ذلك تشعر فجأة بالخدر في حضوره أو حضورها.

٦. أنت سعيد مع شريكك، وبعد ذلك فجأة تشعر بعدم الاطمئنان لهذه العلاقة وبالعجز عن الحصول على ما تحتاج إليه.

٧. تشعر بأنك واثق ومتأكد من أن شريكك يحبك، وفجأة تشعر باليأس وبالحاجة.

٨. أنت كريم مع محبوبك، وفجأة تصبح ممسكا، أو انتقاديا، أو غاضبا، أو متحكما، أو تصدر أحكاما سلبية.

٩. أنت منجذب لشريكك، وعندما يبدي هو أو هي التزامه بك تفقد انجذابك نحوه أو تجد آخرين أكثر جاذبية منه.

١٠. ترغب في ممارسة الجنس مع شريكك، ولكنك لا تريد ذلك عندما تكون الرغبة منه أو منها.

١١. تشعر بالرضا عن نفسك وعن حياتك، وفجأة تبدأ تشعر بعدم الجدارة، وبالإهمال، وبالقصور.

١٢. مرّ عليك يوم رائع وأنت تتطلع إلى رؤية شريكك، ولكن عندما تراه أو تراها، يتلفظ شريكك بشيء ما يجعلك تشعر بخيبة الأمل، والاكتئاب، والرفض، والتعب، وبالابتعاد العاطفي عنه.

ربما تكون قد لاحظت شريكك وهو يمر ببعض هذه التغيرات كذلك. توقف لحظة لإعادة قراءة القائمة السابقة، متأملا كيف أن شريكك قد يفقد فجأة قدرته على إعطائك الحب الذي تستحقه. ومن المحتمل أنك قد مررت بخبرة تحولاته المفاجأة من وقت إلى آخر. فمن الشائع جدا أن يقع الكره والشجار فجأة بين شخصين يحبان بعضهما بجنون.

هذه التحولات المفاجأة محيرة حقا. لكنها شائعة في نفس الوقت. وإن لم نفهم لماذا تحدث فقد نعتقد أننا نمر بحالة جنون. أو نستخلص بطريقة خاطئة أن حبنا قد مات. ولكن لحسن الحظ هناك تفسير لهذه التحولات.

الحب يُمَكِّنُ مشاعرنا غير المحلولة من الظهور. في يوم نشعر بأننا محبوبون، وفي اليوم التالي نكون فجأة خائفين من أن نثق بالحب. وتبدأ الذكريات المؤلمة لخبرات الرفض بالظهور عندما نُقَابَلُ بالثقة والتقبل لحب شريكنا.

ومتى ما كنا نحب أنفسنا أكثر أو نكون محبوبين من قبل الآخرين، تميل المشاعر المكبوتة إلى الظهور وتخيم مؤقتا بظلالها على وعينا بالحب. وهي تظهر لكي تشفى وتتحرر. فقد نصبح فجأة سريعي

التهيج، أو دفاعيين، أو انتقاديين، أو مستائين، أو كثري المطالب، أو مخدرين، أو مغضبين.

والمشاعر التي لم نتمكن من التعبير عنها في ماضينا تغمر شعورنا عندما نشعر بالأمن. فالحب يحرر مشاعرنا المكبوتة، وتبدأ هذه المشاعر غير المحلولة تدريجيا بالطفو في علاقاتنا.

والحال كأنما مشاعرك غير المحلولة تنتظر حتى تشعر بأنك محبوب فتظهر لكي يتم شفاؤها. ونحن جميعا نسير حاملين جمعا من المشاعر غير المحلولة، جروح من الماضي، تظل هاجعة في داخلنا حتى يأتي الوقت الذي نشعر فيه بأننا محبوبون. وعندما نشعر بالأمن في أن نكون على حقيقتنا، تظهر مشاعرنا الأليمة.

وإذا استطعنا أن نتعامل مع هذه المشاعر بنجاح، فسنشعر بعد ذلك بارتياح أكبر ونبعث حياة مفعمة في استعدادنا الإبداعي الدافئ. ولكن، إذا تشاجرنا مع شركائنا ووجهنا لهم اللوم بدلا من معالجة ماضينا، فإننا فقط نتضايق ومن ثم نقمع هذه المشاعر مرة أخرى.

كيف تظهر مشاعرنا المكبوتة

المشكلة هي أن المشاعر المكبوتة لا تظهر قائلة "مرحبا، أنا مشاعرك غير المحلولة من الماضي." فإذا بدأت مشاعرك بالإهمال أو الرفض في الطفولة بالظهور، فستشعر عندها بأنك مهمل أو مرفوض من قبل شريكك. فألم الماضي يُسْقَطُ على الحاضر. وتصبح الأشياء غير المهمة عادة مؤلمة جدا.

لقد قمعنا مشاعرنا الأليمة سنوات طويلة. ثم نقع في الحب يوما ما، ويجعلنا الحب نشعر بالأمن بدرجة كافية لننفتح ونصبح على وعي بمشاعرنا. فالحب يحرر قيودنا ونبدأ بالشعور بألمنا.

لماذا قد يتشاجر الأزواج في الأوقات السعيدة

لا تظهر مشاعرنا الماضية فجأة عندما نقع في الحب فقط، وإنما تظهر أيضا في الأوقات التي نشعر فيها حقيقة بالرضا أو بالسعادة أو بالحب. في هذه الأوقات الإيجابية وبطريقة غير قابلة للتفسير ربما يتشاجر الأزواج في الوقت الذي يبدو أنهم يجب أن يكونوا سعداء حقا.

على سبيل المثال، قد يتشاجر الأزواج عند الانتقال إلى منزل جديد، أو حضور حفل تخرج، أو في احتفال ديني، أو حفل زواج، أو عند تلقي هدايا، أو حين الذهاب في إجازة، أو في نزهة بالسيارة، أو عند الانتهاء من مشروع ما، أو في الاحتفال ببعض المناسبات، أو عند اتخاذ قرار بترك عادة سلبية، أو عند شراء سيارة جديدة، أو تغيير وظيفي إيجابي، أو عند الفوز بإحدى المسابقات، أو كسب قدر كبير من المال، أو عند اتخاذ قرار بصرف نقود كثيرة، أو عند الاستمتاع بخبرة جماع رائعة.

في كل هذه المناسبات الخاصة قد يمر أحد الشريكين أو كلاهما بخبرة مزاجية أو ردود أفعال غير قابلة للتفسير؛ ويميل الضيق إلى أن يكون قبل المناسبة أو أثناءها أو بعدها مباشرة. وقد تكتسب استبصارا عميقا من مراجعة قائمة المناسبات الخاصة السابقة ومن التأمل في كيف

كانت خبرة والديك في تلك المناسبات، وكذلك التأمل في كيف كانت خبرتك أنت في هذه المناسبات في علاقاتك.

قاعدة ١٠/٩٠

وبإدراك كيفية ظهور مشاعر الماضي غير المحلولة بشكل دوري، يسهل علينا أن نفهم لماذا يمكن أن نصبح بسهولة مجروحين من قبل شركائنا. فعندما نكون متضايقين، فإن ٩٠٪ من هذا الضيق له علاقة بماضينا وليس له أي صلة بما نعتقد أنه سبب لضيقنا. وبشكل عام ١٠٪ فقط من ضيقنا يخصص للخبرة الحالية.

دعنا نتمعن في أحد الأمثلة. إذا ظهر أن شريكنا ينتقدنا قليلا. فقد يؤذي هذا مشاعرنا بعض الشيء. ولكن لأننا راشدون فنحن قادرون أن نفهم أنهم لا يقصدون فعلا أن يكونوا انتقاديين، أو ربما ندرك أنهم قد مروا بيوم سيئ. وهذا الفهم يمنع تحول انتقادهم من أن يكون مثيرا للألم الشديد. ولا نعتبره مسألة شخصية.

ولكن في يوم آخر يكون انتقادهم مؤلما للغاية. وفي مثل هذا اليوم تكون مشاعرنا الجريحة من الماضي في طريقها إلى الظهور إلى السطح. ونتيجة لذلك نكون عرضة للتأثر الشديد بانتقاد شريكنا. وهو يؤلم كثيرا لأننا تعرضنا للانتقاد الشديد عندما كنا أطفالا. فانتقاد شريكنا يؤلم أكثر لأنه يشعل ماضي ألمنا أيضا.

عندما كنا أطفالا لم نكن قادرين على أن نفهم أننا أبرياء وأن سلبية آبائنا كانت مشكلتهم. فنحن في مرحلة الطفولة نأخذ كل نقد، ورفض، ولَوْم بشكل شخصي.

هذه المشاعر غير المحلولة من مرحلة الطفولة عندما تكون في طريقها إلى الظهور، نميل بسهولة إلى تفسير تعليقات شريكنا كانتقاد، ورفض، ولوم. ومناقشة الأمور كراشدين أمر صعب في هذه الأوقات. فكل شيء يُفهم بطريقة خاطئة. وعندما يبدو أن شريكنا انتقادي، فإن ١٠٪ من رد فعلنا يتعلق بتأثيرهم علينا و ٩٠٪ يتعلق بماضينا.

تخيل شخصا ما يهمز ذراعك قليلا أو يصطدم بك بلطف. هذا لن يؤلمك كثيرا. والآن تخيل أن فيك جرحا مفتوحا أو تقرحا ويبدأ شخص ما بهمزه أو يصطدم بك. إنّ هذا سيؤلم أكثر بكثير. وبنفس الطريقة، لو أن المشاعر غير المحلولة من الماضي تكون في طريقها إلى الظهور، فسنكون حساسين جدا لهمزات العلاقات وصدماتها العادية.

ربما لا نكون حساسين بهذا القدر في بداية علاقة ما. والأمر يقتضي وقتا لتظهر مشاعرنا الماضية. ولكن عندما تظهر على السطح فعلا، يكون رد فعلنا تجاه شركائنا مختلفا. وفي معظم العلاقات، فأنّ ٩٠٪ مما يزعجنا لن يكون مزعجا لو لم تكن مشاعرنا غير المحلولة في طريقها إلى الظهور.

كيف نستطيع مساندة بعضنا

عندما يعود ماضي الرجل إلى الظهور، فإنه عادة يتجه إلى كهفه. فهو يصبح حساسا جدا في مثل هذه الأوقات ويحتاج إلى الكثير من التقبل. ويعود ماضي المرأة إلى الظهور عندما يتحطم تقدير الذات لديها. فتهبط إلى بئر مشاعرها وتصبح في حاجة إلى الرعاية اللطيفة الحنونة.

وسيساعدك هذا الاستبصار على التحكم بمشاعرك عندما تعود إلى الظهور. فإذا كنت في خصام مع شريكك، قم بتدوين مشاعرك على الورق أول اقبل أن تواجهه أو تواجهها. فمن خلال عملية كتابة رسائل الحب ستتحرر سلبيتك آليا وسيشفى ألمك الماضي. فرسائل الحب تساعد على تركيزك في الزمن الحاضر حتى تستطيع الاستجابة لشريكك بطريقة أكثر ثقة، وتقبلا، وتفهما، وتسامحا.

وفهم قاعدة ١٠\٩٠ مفيد أيضا عندما يكون رد فعل شريكك نحوك قويا. فمعرفتك بأنه متأثر بالماضي تساعدك على أن تكون أكثر تفهما ومساندة.

ولا تخبر شريكك أبدا، عندما يبدو كما لو أنّ "أشياءه" آخذة في الظهور، بأنه يبالغ في رد فعله. إنّ هذا فقط سيؤلمهم أكثر. فعندما تهمز شخصا ما في وسط جرحه مباشرة، فإنك لن تخبره بأنه يبالغ في رد فعله.

إن إدراكنا لكيفية ظهور مشاعر الماضي يمدنا بفهم أعظم عن سبب استجابة شركائنا بالطريقة التي يستجيبون بها. فهي جزء من عملية شفائهم. أعطهم بعض الوقت ليهدؤا ويصبحوا مُتَوازِنين مرة أخرى. وإذا كان من الصعب جدا أن تستمع لمشاعرهم، فشجعهم على كتابة رسالة حب إليك قبل أن تتحدثا عما كان مزعجا للغاية.

رسالة شفاء

إنّ إدراك كيفية تأثير ماضيك على ردود أفعالك في الحاضر يساعدك على علاج مشاعرك. فإذا كان شريكك قد ضايقك بطريقة ما، أكتب له رسالة حب، واسأل نفسك أثناء الكتابة كيف يرتبط ما تكتبه بماضيك. وقد تجد أثناء الكتابة أن هناك ذكريات من ماضيك آخذة في الظهور وتكتشف أنك في الحقيقة منزعج من أمك أو أبيك. عند هذه النقطة واصل الكتابة ولكن وجه رسالتك إلى والديك. وبعد ذلك اكتب رسالة جوابية حبية. وشارك هذه الرسالة مع شريكك.

وسَيَوَدُّ شريكك سماع رسالتك. إنه شعور رائع عندما يتحمل شريكك مسئولية ٩٠٪ من ألمهم الآتي من الماضي. ومن دون هذا الفهم لماضينا فإننا نميل إلى لوم شركائنا، أو على الأقل سيشعرون أنهم ملومون.

وإذا أردت من شريكك أن يكون أكثر حساسية لمشاعرك، دعه يَخْبُر مشاعر ماضيك المؤلمة. عندها يستطيعون أن يفهموا حساسيتكم. ورسائل الحب فرصة رائعة للقيام بذلك.

أنت لست متضايقا أبدا للأسباب التي تعتقد

كلما مارست كتابة رسائل الحب واستكشاف مشاعرك ستبدأ تكتشف أنك عموما متضايق لأسباب مختلفة غير تلك التي فكرت فيها في البداية. وبالمعايشة والشعور بالأسباب الأعمق، ستميل السلبية إلى

الاختفاء. فكما أنّ الانفعالات السلبية يمكن أن تسيطر علينا فجأة فنحن نستطيع أيضا أن نحررها فجأة. هذه بعض الأمثلة القليلة:

١.استيقظ جيم في صباح أحد الأيام وهو يشعر بالضيق من شريكته. ومهما فعلت كان ذلك يضايقه. وأثناء كتابته لرسالة حب إليها اكتشف أنه في الواقع كان متضايقا من أمه لأنها كانت متحكمة جدا. كانت تلك المشاعر توالي الظهور فقط. ولذا كتب رسالة حب قصيرة إلى أمه. ولكي يكتب هذه الرسالة تخيل أنه عاد إلى الزمن الذي كان يشعر فيه بأنه متَحَكَّمٌ به من قِبَل أمه. وبعد كتابته لهذه الرسالة شعر فجأة بأنه لم يعد متضايقا من شريكته.

٢.بعد شهور من وقوعها في الحب. أصبحت ليزا فجأة انتقادية لشريكها. ولما كتبت رسالة حب اكتشفت أنها في الحقيقة كانت خائفة من ألا تكون مناسبة له بدرجة كافية وأنها خائفة من أنه لم يعد راغبا فيها. ولكونها أصبحت على وعي بمخاوفها الأعمق بدأت تشعر بمشاعر الحب مرة أخرى.

٣.بعد أن قضيا أمسية رومانسية معا، وقع بِلْ وجين في مشاجرة شنيعة في اليوم التالي. بدأت تلك المشاجرة عندما غضبت جين عليه قليلا لنسيانه فعل شيء ما. وفجأة شعر بِلْ وكأنه يرغب في الطلاق، بدلا مما تعود عليه كشخص متفهم. وفهم لاحقا عندما كان يكتب رسالة حب أنه كان

في الواقع خائفا من أن يُترك أو يُهجر. وتذكر كيف كان يشعر وهو طفل عندما كان والداه يتشاجران. وكتب رسالة إلى أبويه، وشعر فجأة بالحب نحو زوجته مرة أخرى.

٤.كان زوج سوزان، توم، مشغولا بإنهاء عمل في الوقت المحدد. وعندما عاد إلى المنزل شعرت سوزان بالاستياء والغضب. جزء منها كان يفهم الضغط الذي كان يتعرض له. ولكن انفعاليا كانت لا تزال غاضبة منه. وبينما كانت تكتب له رسالة حب اكتشفت أنها كانت غاضبة من أبيها لتركه لها مع أمها التي كانت تسيء معاملتها. وكطفلة، كانت سوزان تشعر أنها عاجزة ومهملة، وكانت هذه المشاعر تظهر لكي يتم شفاؤها. فكتبت رسالة حب لأبيها وفجأة لم تعد غاضبة من توم.

٥.كانت راشيل منجذبة نحو فِلْ حتى قال أنه يحبها ويريد أن يلتزم تجاهها. وفي الصباح التالي تغير مزاجها فجأة. وبدأت تدور في رأسها شكوك كثيرة واختفى شوقها إليه. وبكتابتها لرسالة حب إليه اكتشفت أنها كانت في الواقع غاضبة من أبيها لأنه كان بارد العاطفة جدا نحو أمها ويؤلمها. وبعد كتابتها لرسالة حب إلى أبيها وإطلاقها لمشاعرها السلبية، شعرت فجأة بالانجذاب نحو فِلْ مرة أخرى.

قد لا تعايش دائما شيئا من ذكرياتك ومشاعرك الماضية عندما تبدأ في التَّدَرُّبِ على رسائل الحب. ولكن بمجرد انفتاحك وتعمقك في مشاعرك، سيتضح لك أكثر أنك عندما تكون متضايقا فعلا فإن ذلك يكون متعلق بشيء ما في ماضيك أيضا.

استجابة رد الفعل المؤجل

كما أن الحب قد يُظهر مشاعر ماضينا غير المحلولة، كذلك يفعل حصولنا على ما نريد. إنني أذكر أول مرة عرفت فيها ذلك. قبل سنوات كثيرة رغبت في ممارسة الجنس مع شريكتي، ولكنها لم تكن في المزاج المناسب لذلك. ولقد تقبلت ذلك في عقلي. وفي اليوم التالي لَمَّحْتُ إلى نفس الشيء، ولكنها ما زالت غير راغبة. وقد تكرر هذا النمط كل يوم.

وبدأت أشعر بالاستياء مع انقضاء أسبوعين على هذا الوضع. ولكنني لم أكن أعرف في ذلك الوقت كيف أنقل مشاعري. فبدلا من الحديث عن مشاعري وشعوري بالإحباط تظاهرت وكأن كل شيء كان على ما يرام. كنت أضغط على مشاعري السلبية وأحاول أن أكون لطيفا. واستمر استيائي في التنامي مدة أسبوعين.

ولقد فعلت كل ما أعرف لإرضائها ولأجعلها سعيدة، بينما كنت في الداخل مستاءً من صدها لي. وبنهاية الأسبوعين خرجت واشتريت لها لباس نوم جميل. وأحضرته إلى المنزل وأعطيته لها في ذلك المساء. وفتحت العلبة وكانت مفاجأة سعيدة لها. وطلبت منها أن تجربه عليها. وقالت أنها لم تكن في المزاج المناسب.

واستسلمت في تلك اللحظة. ونسيت الجنس تماما. ودفنت نفسي في العمل وتخليت عن رغبتي في الجنس. وفي ذهني جعلت كل شيء يبدو على ما يرام من خلال قمع مشاعر الاستياء. ولكن، بعد أسبوعين تقريبا عندما عدت إلى المنزل وجدت أنها قد أعدت وجبة رومانسية وكانت مرتدية اللباس الليلي الذي اشتريته لها قبل أسبوعين. وكانت الأضواء خافتة وفي الخلفية صدحت موسيقى ناعمة.

ولك أن تتخيل رد فعلي. شعرت فجأة بموجة من الاستياء. شعرت كأنني أقول في نفسي "الآن عليك أن تعاني مدة أربعة أسابيع." كل الاستياء الذي قمعته خلال الأسابيع الأربعة الماضية ظهر فجأة. وبعد الحديث عن هذه المشاعر عرفت أن رغبتها في إعطائي ما أردت حرر استيائي القديم.

عندما يشعر الأزواج فجأة بالاستياء

لقد بدأت ملاحظة هذا النمط في مواقف كثيرة أخرى. ولاحظت تلك الظاهرة أيضا في ممارستي للإرشاد. فعندما يكون أحد الشريكين راغبا في التغير إلى الأفضل، يصبح الآخر فجأة غير مبال وغير مقدر.

فبمجرد أن كان بِلْ راغبا في إعطاء ميري ما قد كانت تطلبه، تستجيب ميري برد فعل يعبر عن الاستياء مثل "حسنا، لقد فات الأوان" أو "وماذا يعني ذلك".

لطالما قدمت استشارات لأزواج مضى على زواجهم أكثر من عشرين سنة. وكبر أطفالهم وغادروا المنزل. وفجأة تطلب المرأة الطلاق. ويصحو

الرجل ويعرف أنه يريد أن يتغير ويبحث عن مساعدة. وحالما يبدأ في عمل بعض التغييرات ويعطيها الحب الذي كانت تريده خلال عشرين عاما. ترد باستياء بارد.

والأمر يبدو كما لو أنها تريده أن يعاني مدة عشرين عاما تماما كما عانت هي. ولحسن الحظ أن هذا ليس واقع الحال. فعندما يبدأن بمشاركة مشاعرهم ويستمع إليها ويفهم كم كانت مهملة، تصبح تدريجيا أكثر تقبلا لتغيراته. ويمكن أن يحدث هذا بالعكس؛ الرجل يريد الهجر والمرأة تصبح راغبة في التغير، ولكنه يقاوم.

أزمة التوقعات العالية

يحدث مثال آخر على رد الفعل المؤجل على مستوى اجتماعي. ويدعى هذا في علم المجتمع بأزمة التوقعات العالية. ولقد حدث هذا في الستينيات أثناء فترة إدارة جونسون. فلأول مرة أعطيت الأقليات حقوقا أكثر من أي وقت مضى. ونتيجة لذلك، كانت هناك انفجارات من الغضب، والاضطرابات، والعنف. لقد انطلقت فجأة كل المشاعر العرقية المحبوسة.

وهذا مثال آخر على طفو المشاعر المكبوتة. عندما شعرت الأقليات بأنها كانت مدعومة أكثر مما مضى شعرت أيضا بزخم من مشاعر الاستياء والغضب. فمشاعر الماضي غير المحلوله بدأت بالظهور. ويحدث الآن رد فعل مماثل في بلدان يحصل فيها الناس أخيرا على حريتهم من قادة الحكومات السيئة التعامل.

لماذا قد يحتاج الناس الأصحاء إلى الإرشاد

كلما أصبحتَ أكثر مودة في علاقاتك، ازداد الحب. ونتيجة لذلك، تظهر مشاعر أعمق وأكثر إيلاما وتحتاج إلى الشفاء–مشاعر عميقة مثل العار والخوف. ولأننا عموما لا نعرف كيف نتعامل مع هذه المشاعر المؤلمة، فإننا نصبح عالقين.

ولكي يتم الشفاء فنحن نحتاج إلى أن نبوح بمشاعرنا. ولكننا خائفين جدا أو نشعر بعار كبير جدا في الكشف عما نشعر به. وقد نصبح في مثل هذه الأوقات مكتئبين، أو قلقين، أو سَئِمِينَ، أو مستائين، أو ببساطة منهكين دون سبب واضح على الإطلاق. وهذه كلها أعراض ظهور "أشيائنا" على السطح واعتراض سبيلها.

وسترغب غريزيا إما في الهرب من الحب أو في زيادة إدماناتك. وهذا هو الوقت الذي يحسن بك أن تتعامل مع مشاعرك وليس وقت الهرب. وعندما تظهر المشاعر العميقة من الحكمة أن تطلب المساعدة من معالج.

عندما تظهر المشاعر العميقة فإننا نسقطها على شريكنا. ففي حال عدم شعورنا بالأمن في أن نعبر عن مشاعرنا لأبوينا، أو لشريكنا في الماضي، فإننا سنعجز فجأة عن الوعي بمشاعرنا في حضور شريكنا *الحالي*. وعند هذه النقطة، لن تشعر بالأمان عندما تكون مع شريكك مهما كان قدر مساندة شريكك لك. فالمشاعر ستكون مُعْتَرَضَةً.

إنه لغز محير: فلأنك تشعر بالطمأنينة مع شريكك فإن أكثر مشاعرك عمقا تصبح لديها فرصة لأن تطفو. وعندما تطفو تصبح خائفا

وعاجزا عن إشراك الغير فيما تشعر به. وربما يجعلك خوفك مخدرا. عندما يحدث ذلك فإن المشاعر الصاعدة يتم اعتراضها.

إنه لغز محير: فلأنك تشعر بالطمأنينة مع شريكك، فإن أكثر مشاعرك عمقا تصبح لديها فرصة لأن تطفو. وعندما تطفو تصبح خائفا وعاجزا عن إشراك الغير فيما تشعر به.

هنا يكون وجود مرشد أو معالج مُعِيْناً جدا. فحين تكون مع شخص لا تُسْقِطُ عليه مخاوفك، فإنك تستطيع معالجة المشاعر التي في طريقها إلى الظهور. ولكن إذا كنت مع شريكك فقط، فقد تشعر بأنك مُخَدَّرٌ.

ولهذا قد يحتاج حتى الناس الذين لديهم علاقات ودية جدا إلى مساعدة المعالج بشكل لا يمكن تفاديه. والمشاركة في مجموعات لها أيضا هذا الأثر المحرر. فكوننا مع آخرين لا نعرفهم بدرجة حميمة ولكنهم يساندوننا يخلق منفذا لنبوح بمشاعرنا الجريحة.

وعندما يتم إسْقَاطُ مشاعرنا غير المحلولة على شريكنا الحميم فإنه يكون عاجزا عن مساعدتنا. وكل ما يمكن أن يفعله شريكنا هو أن يشجعنا على الحصول على الدعم. وإدراك كيفية استمرار تأثير ماضينا على علاقاتنا يحررنا لنتمكن من قبول جزر الحب ومده. ونبدأ نثق بالحب وعمليته العلاجية. ولنبقي سحر الحب حيا علينا أن نكون مرنين وأن نتكيف مع فصول الحب المتغيرة المستمرة.

فصول الحب

العلاقة تشبه الحديقة. فإذا كان لها أن تزدهر فيجب أن تُسْقَى بانتظام. ويجب أن تُعطى اهتماما خاصا، مع أخذ الفصول وكذلك أي طقس لا يمكن التنبؤ به بعين الاعتبار. ويجب رش البذور الجديدة وقلع الحشائش الضارة. وبالمثل، فلكي نُبْقِي على سحر الحب حيا فيجب أن نفهم فصوله ونرعى حاجات الحب الخاصة.

ربيع الحب

الوقوع في الحب مثل فصل الربيع. نشعر بأننا سنكون سعداء إلى الأبد. ولا نستطيع أن نتخيل أن لا نحب شريكنا. إنه وقت البراءة. فالحب يبدو أبديا. إنه لوقت سحري ذلك الذي يبدو فيه كل شيء كاملا وينجح بلا عناء. ويبدو شريكنا ملائما بشكل كامل. ونرقص سويا بلا عناء في تناغم ونبتهج بحظنا السعيد.

صيف الحب

وخلال صيف الحب ندرك أن شريكنا ليس كاملا إلى الدرجة التي ظننا أنه عليها، وأن علينا أن نؤثر في علاقتنا. أن شريكنا ليس من كوكب آخر فحسب، بل إنه أيضا إنسان يخطئ ولديه نقص في نواح معينة.

ويرتفع مستوى الإحباط وخيبة الأمل؛ فالحشائش الضارة ينبغي أن تُقْتَلَعَ من جذورها والنباتات تحتاج إلى سقاية إضافية تحت الشمس

الحارة. فلم يعد من السهل بذل الحب والحصول على الحب الذي نحتاج إليه. ونكتشف أننا لسنا سعداء دائما، ولا نشعر دائما أننا مُحِبُّونَ. إنها ليست الصورة التي لدينا عن الحب.

عند هذه النقطة يصبح كثير من الأزواج مرتبكين. فلا هم يريدون أن يفعلوا شيئا لعلاقتهم. ويتوقعونها بشكل غير واقعي أن تبقى ربيعا كل الوقت. ويلومون شركاءهم ويستسلمون. إنهم لا يدركون أن الحب ليس سهلا دائما؛ وإنه يتطلب أحيانا العمل الجاد تحت الشمس الحارة. ففي فصل صيف الحب، نحتاج إلى أن نرعى حاجات شريكنا وكذلك أن نطلب ونحصل على الحب الذي نحتاج إليه. إنه لا يحدث آليا.

خريف الحب

ونتيجة لرعايتنا للحديقة خلال الصيف، فسنحصد نتائج عملنا الجاد. فالخريف قد أتى. وهو وقت ذهبي غني-ومُشْبِعٌ. ونعيش فيه حبا أكثر نضجا يقبل ويفهم نقائص شريكنا ونقائصنا كذلك. وهو وقت للشكر والمشاركة. فبما أننا عملنا بجد خلال الصيف فإنه يمكننا أن نسترخي ونستمتع بالحب الذي صنعناه.

شتاء الحب

يتغير الطقس مرة أخرى، ويأتي الشتاء. وخلال أشهر الشتاء الباردة الجرداء تنكفئ كل الطبيعة داخل ذاتها. فهو وقت للراحة، والتأمل، والتجديد. وهذا وقت في العلاقات نعيش فيه آلامنا غير المحلولة أو

ذاتنا التي في الظل. إنه الوقت الذي ينقشع غطاؤنا وتبرز مشاعرنا المؤلمة. فهو وقت للنمو الانفرادي حيث نحتاج إلى أن ننظر إلى أنفسنا وليس إلى شريكنا في بحثنا عن الحب والإنجاز. إنه وقت للشفاء. هذا هو الوقت الذي يقضي فيه الرجال بياتا شتويا داخل كهوفهم بينما تغطس النساء إلى قيعان آبارهن.

وبعد أن نحب ونعالج أنفسنا عبر شتاء الحب المظلم، يعود الربيع لا محالة. وتطالنا الرحمة مرة أخرى بمشاعر الأمل، والحب، ووفرة في الخيارات الممكنة. وبناء على الشفاء الداخلي والبحث الروحي لرحلتنا الشتوية، نكون بعد ذلك قادرين على فتح قلوبنا ونشعر بربيع الحب مرة أخرى.

العلاقات الناجحة

بعد قيامك بدراسة هذا الدليل لتحسين الاتصال وحصولك على ما تريد في علاقاتك، فأنت جاهز جدا لتحصل على علاقات ناجحة. ولديك أسباب وجيهة للشعور بالأمل من أجل نفسك. وستحتمل بشكل جيد عبر فصول الحب.

لقد شهدت آلاف الأزواج يعيدون تشكيل علاقاتهم-بعضها حدث في ليلة واحدة فعلا. يأتون يوم السبت في ندوات العلاقات التي أعقدها أثناء عطلة الأسبوع وبحلول وقت العشاء يوم الأحد يشعرون بالحب من جديد. وبتطبيق الإستبصارات التي حصلت عليها خلال قراءتك هذا

الكتاب وبتَذَكُّرِكَ أن الرجال من المريخ وأن النساء من الزهرة، فستعيش نفس خبرة النجاح.

لكني أحذرك: أن تتذكر أن الحب فصلي. فهو سهل في الربيع، ولكنه عمل شاق في الصيف. وقد تشعر في الخريف بأنك غَنِيٌّ ومُشْبَعٌ، ولكنك ستشعر في الشتاء بأنك فارغ. والمعلومات التي تحتاج إلى الحصول عليها خلال الصيف لتؤثر في علاقتك يمكن أن تُنْسَى بسهولة. والحب الذي تشعر به في الخريف يضيع بسهولة في الشتاء.

في صيف الحب. حيث تصبح الأمور صعبة ولا تحصل على الحب الذي تحتاج إليه. قد تنسى فجأة كل ما تعلمته من هذا الكتاب. ففي لحظة واحدة سيذهب كل ذلك. وقد تبدأ بِلَوْمِ شريكك وتنسى كيف ترعى حاجاته.

وعندما يحل فراغ الشتاء، ربما تشعر باليأس. وقد تلوم نفسك وتنسى كيف تحب وترعى نفسك. وقد تشك في نفسك وفي شريكك. وقد تصبح ساخرا متشائما وتشعر بالاستسلام. وكل هذا جزء من الدورة. وأظلم الأوقات دائما تلك التي تسبق الفجر.

ولكي نكون ناجحين في علاقاتنا يجب علينا أن نقبل ونفهم فصول الحب المختلفة. فالحب يجري أحيانا بسهولة وآلية؛ وأحيانا أخرى يتطلب الجهد. وأحيانا تكون قلوبنا مَلْئَى وأحيانا نكون فارغين. ويجب ألا نتوقع أن يكون شركاؤنا دائما محبين أو حتى أن يتذكروا كيف يكونون محبين. ويجب أن نمنح أنفسنا هدية الفهم هذه وألا نتوقع أن نتذكر كل شيء تعلمناه عن كون الفرد محبا.

فعملية التعلم لا تتطلب السماع والتطبيق فحسب وإنما تتطلب أيضا النسيان والتذكر مرة أخرى. لقد تعلمتَ خلال قراءة هذا الكتاب أشياء لا يمكن أن يُعَلِّمَها إياك والداك. فهم لم يكونوا يعلمون. ولكن بما أنك الآن تعلم، فأرجو أن تكون واقعيا. أعط نفسك الرخصة في أن تستمر في فعل الأخطاء. فالكثير من الاستبصارات الجديدة التي حصلت عليها ستنساها بعض الوقت.

فنظرية التربية تقرر أنه لكي نتعلم شيئا جديدا فإننا نحتاج إلى سماعه مائتي مرة. فلا يمكننا أن نتوقع أن نتذكر (أو يتذكر شركاؤنا) كل الاستبصارات الجديدة في هذا الكتاب. ويجب أن نكون صبورين ومقدرين لكل خطوة صغيرة يخطونها. فالعمل مع هذه الأفكار ودمجها في سياق حياتك يستغرق بعض الوقت.

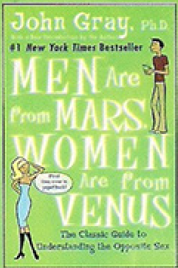
ولسنا نحتاج إلى سماعها مائتي مرة فحسب، ولكننا نحتاج أيضا إلى أن ننقض ما تعلمناه في الماضي. فلسنا أطفالا أبرياء يتعلمون كيف يكون لهم علاقات ناجحة. فلقد تمت برمجتنا من قبل والدينا، وبالثقافة التي نشأنا فيها، وبخبرات ماضينا الأليمة. فتنظيم هذه الحكمة الجديدة لبناء علاقات ناجحة إنما هو تحد جديد. فأنت رائد، مسافر عبر منطقة جديدة. توقع أن تضل أحيانا. وتوقع أن يضل شريكك أيضا. واستخدم هذا الدليل كخارطة تقودك عبر أراض غير مخططة مرة بعد أخرى.

وعندما تكون في المرة المقبلة محبطا من الجنس الآخر تذكر أن الرجال من المريخ وأن النساء من الزهرة. وحتى لو لم تتذكر أي شيء آخر من هذا الكتاب، فَتَذَكُّرُكَ أنه من المفترض أن نكون مختلفين سيساعدك على أن تكون أكثر حبا. وبتحريرك التدريجي لأحكامك

السلبية ولومك وبطلبك لما تريد بإلحاح، تكون قادرا على بناء علاقات المودة التي تريدها، وتحتاج إليها، وتستحقها.

لديك الكثير مما تتطلع إليه. أتمنى أن تستمر في النمو في حب ونور. شكرا لإتاحة الفرصة لي لإحداث أثر في حياتك.





انهمك بجدية في قراءة أكثر الكتب شهرة في مجال العلاقات الإنسانية!

في يوم ما تقابل أهل المريخ وأهل الزهرة ووقعوا في الحب وأقاموا علاقات سعيدة معاً لأنهم احترموا اختلافاتهم وتقبلوها. ثم هبطوا إلى كوكب الأرض وأصيبوا بالنسيان: نسوا أنهم من كوكبين مختلفين.

بالنظر إلى اعتماده على سنوات من الاستشارات الناجحة للأفراد والمتزوجين، فإن كتاب الرجال من المريخ، النساء من الزهرة ساعد ملايين المتزوجين على تحويل علاقاتهم إلى الأفضل. يعتبر هذا الكتاب الآن من الكلاسيكيات الحديثة، ولقد ساعد هذا الكتاب - الظاهرة - الرجال والنساء على إدراك اختلافاتهم فعلياً وكذلك على فهم كيفية التواصل بطريقة لا تثير الصراعات وتخلق الحميمية في كل فرصة ممكنة.

«كتاب قيِّم ضروري بشدة للجميع. إنه إسهام في فهم أساليب التواصل للرجال والنساء».

- هارفيل هندريكس» مؤلف كتاب: "Getting the Love You Want"

www.marsvenus.com

6 281072 019242
282202215

Quill

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة